

培養自我關懷:邁向真實正向的指南

重點提要

自我關懷策略以培養真實的正向心態



S.A.F.E.技巧

跳脫慣性反應, 同時促進正念地接納情緒、真實需求與人類共通的掙扎

將注意力放在呼吸上, 讓自己**放鬆**並進入當下的感受

允許情緒如實存在, 不去抗拒它

以善意與專注去**感受**情緒

擴展您的覺察, 並理解每個人都會面臨艱難的情緒



支持性的觸碰

在需要時運用自身的關懷系統, 培養深層的安全感與自我安撫能力

找到一種能支持您的身體觸碰方式

透過將一隻或雙手以溫暖、柔和且支持的方式放在身體上, 您可以營造安全感並安撫自己



我是我的朋友

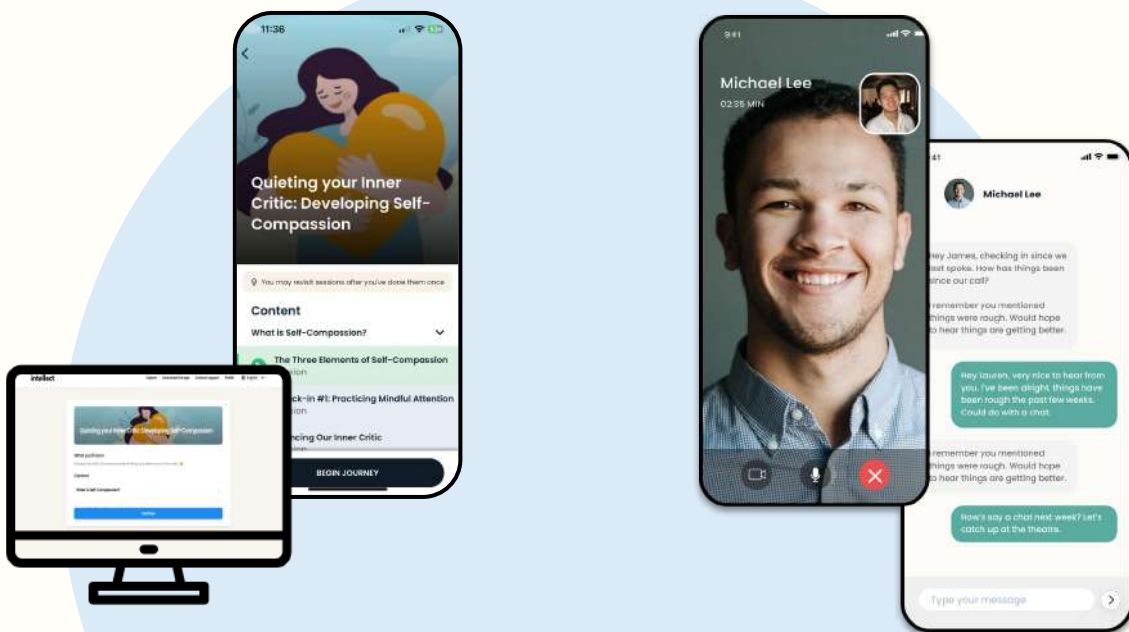
客觀觀察並挑戰負面想法, 能讓人減少自我批判, 並建立與自身想法與情緒更健康的關係

當察覺自己陷入有害正向或無益的比較思維時, 試著拉開距離並擴展視角, 讓自己能客觀地觀察並質疑這些負面想法

有助於減少自我批判、提升自我關懷, 並建立與自己思想和情緒更健康的連結

從洞察到行動： 立即運用您的技能！

透過沉浸式自我導引學習模組，搭配個人化的一對一輔導支持，開始培養自我關懷



自我關懷發展學習路徑

系統化的學習旅程，旨在為您提供知識與技巧，培養更具關懷與理解的自我關係

一對一輔導

與您的導師討論如何將正念練習融入日常身體活動

立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

