

感恩生活：邁向正向與賦能人生的指南

重點提要

1

培養感恩的益處



改善生理健康



改善睡眠



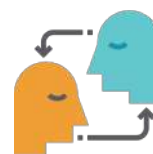
增強心理韌性



增進社交連結



提升自尊



增加同理心

2

培養感恩的四種方法



檢視自己的情緒

留意您是如何看待生活中發生的事



寫下感恩日誌(或感恩瓶！)

養成習慣，每週至少反思一次，並寫下 3-5 件令自己感恩的事情



表達您的感謝

給予讚美或鼓勵。讓他人知道您對他們的感謝



進行感恩冥想

感恩冥想是一種專注於表達生活中值得感恩之事的冥想方式

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，開始培養感恩心態



感恩日誌

這本日誌旨在幫助您反思並記錄生活中值得感恩的美好事物

一對一輔導

與您的導師討論如何在日常生活中維持感恩心態

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。

