

自我照顧並非自私：優先照顧自己，為身心注入能量

你是否常覺得被工作與日常壓得喘不過氣？

你是否覺得設立界線並優先考慮自己的福祉很困難？

本課程將帶你探索幾個實用的方法，把自我照顧融入日常生活中，學習運用正向自我對話來克服負面思維模式，並練習設定界線與清楚表達你的自我照顧需求。

畢竟，照顧自己不是奢侈，而是必要。

學習目標

- 認識自我照顧及其重要性
- 優先實踐自我照顧與表達需求的策略
- 了解自我同理如何幫助自我照顧

課程大綱

自我照顧的藝術：了解定義與重要性

- 自我照顧的定義：有意識地實踐身心健康的活動
- 自我照顧 ABC：覺察、平衡、連結
- 理解自我照顧的重要性與帶來的益處：
 - 緩解壓力
 - 促進健康
 - 更有能力支持他人

把自我照顧放在優先位置，並學會表達需求

- 辨識那些讓你難以持續實踐自我照顧的阻礙
- 三個實用技巧，優先實踐自我照顧：
 - 有意識地實踐
 - 制定自我照顧計畫
 - 對自己的身心健康負責
- 學習如何表達個人需求與設定界線，來支持自我照顧

自我照顧始於自我同理

- 學習自我同理，意指即使在困難時期，也願意以善意與同理心來對待自己
- 自我同理的三大核心要素：
 - 練習善待自己，
 - 擁抱共同人性
 - 培養正念，建立情緒韌性
- 學會使用正向肯定語、培養健康的自我對話、理解人類共有的挑戰，並以開放態度覺察那些無助於我們的念頭，而非壓抑它們