

# セルフ・コンパッションを育む 真のポジティブさへのガイド

## 要点

### 真のポジティブさを育むためのセルフ・コンパッション戦略



#### S.A.F.E.テクニック

感情、本当に求めていること、そして人に共通の葛藤をマインドフルネスで受け入れながら、習慣的な反応から解放されます

(SOFTEN) 呼吸に集中して感情を和らげましょう

(ALLOW) 感情に逆らわず、ありのままに受け入れましょう

(FEEL) 優しさと配慮をもって感情を感じ取ってください

(EXPAND) あなたの意識を広げ、誰もが困難な感情と闘っていることを知ってください



#### サポータータイプタッチ

必要なときにいつでもケアシステムの力を活用し、深い安心感と自己鎮静力を育みます

あなたを支えてくれるような  
フィジカルタッチを探しましょう

温かく、優しく、支えるように、片手が両手を体に当てることで、安心感が生まれ、気持ちが軽くなります



#### 私は私の友達

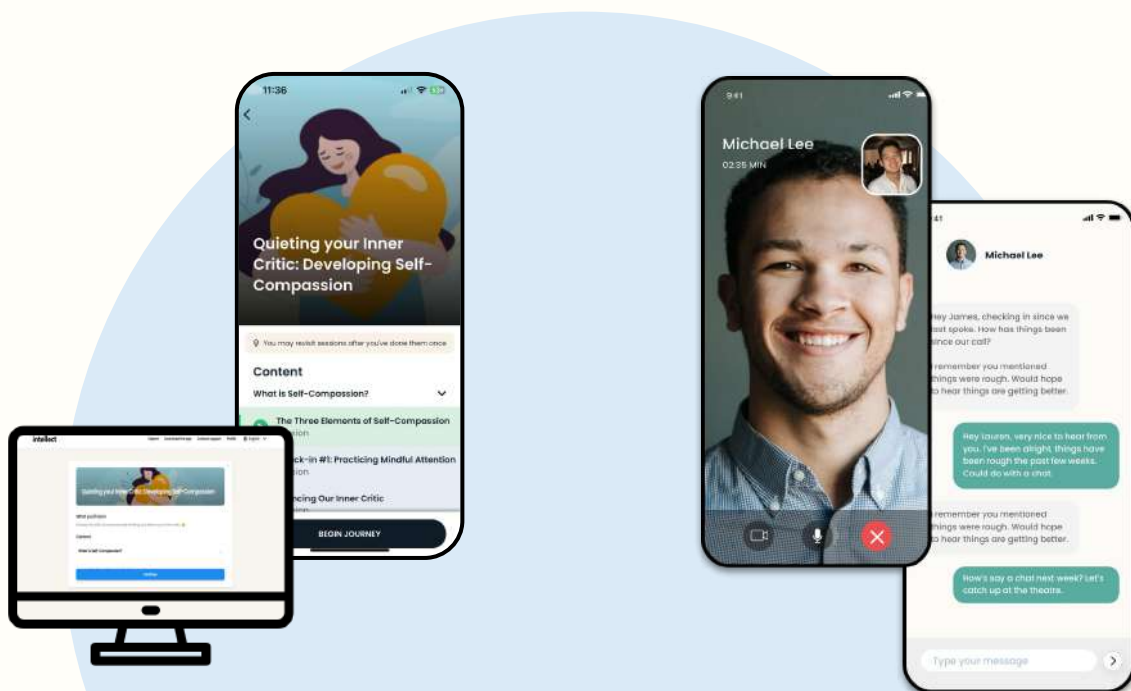
ネガティブな思考を客観的に観察し、それに反論することで、自己判断を減らし、自分の思考や感情とより健全な関係を育むことができます

有害なポジティブ思考や無用な比較をしている自分に気づいたら、距離を置いて視点を変え、このようなネガティブな思考を客観的に観察し、反論できるようにしましょう

自己判断を減らし、セルフ・コンパッションを高め、自分の思考や感情とより健全な関係を育むのに役立ちます

# 洞察から行動まで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

パーソナライズされた1対1のコーチングサポートによって強化されたセルフガイド学習モジュールで、まずセルフ・コンパッションを育みましょう



## セルフ・コンパッションを育む学習コース

自分自身へのより深い思いやりと理解のある関係を育むために、必要な知識とスキルを身につける体系的な取り組み

## 1対1のコーチング

マインドフルネスの実践を身体的活動に取り入れることについて、コーチに相談してみてください

今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかきましょう。

