

# 情定自我

# 照顧自己的不滅清單

全面照顧自己，促進健康與提升安適感。  
不要等到筋疲力竭才開始自我照顧，確保自己的需求獲得滿足，才有能量處理生活中的壓力和困難。

## 身體

身體被妥善照顧才能好好運作。當生理需求被滿足，心理上也會感覺比較好。

定期健康檢查、規則就醫

規律生活作息

適度運動

飲食定時定量

## 心理

學習有啟發性的事物、充實自己，增進認知能力並提升自我內在韌力以及受挫力。

生活規劃

興趣培養

讀書

適時接受挑戰

## 社交

記得留下時間和精力經營和其他人的關係。

參加團體活動

與家人聊天 朋友聚會

適時求助

# 情定自我

# 照顧自己的不滅清單

全面照顧自己，促進健康與提升安適感。  
不要等到筋疲力竭才開始自我照顧，確保自己的需求獲得滿足，才有能量處理生活中的壓力和困難。

## 情緒

健康的方式應對情緒，練習談論自己的感受，或是以休閒活動的方式舒緩情緒。

充分休息  
放鬆呼吸  
自我覺察  
壓力調整

## 靈性

透過信仰、冥想、禱告，以滋養心靈。

正念  
冥想  
信仰  
書寫日記  
身體活動

6. 保留時間給自己

5. 一步一步來

4. 為挑戰預先做計劃

3. 設計自我照顧的策略

2. 思考壓力源

1. 評估自我需求

