

自信自爱的自我关怀

唐莉

灵语加拿大临床主任
安省注册心理治疗师
美国认证催眠师

Many people are told they are selfish when they take time and care of own feelings and needs

What if we are told we are selfish if we do self-care?

5A的爱

- 关注 (Attention)
- 接纳 (Acceptance)
- 赞赏 (Appreciation)
- 喜爱 (Affection)
- 容许 (Allowing)

~ David Richo

「愛自己」七大層面

- 愛自己的第一個層面：

吃好、喝好、睡好、冷暖照顧好

- 愛自己的第二個層面：

收拾打扮好，補充知識面，接受文化藝術的熏陶，做個講衛生、得體、有禮貌、有美感、熱愛生活的人

- 愛自己的第三個層面：

接受自己的出身，接受自己的容貌，接受自己目前的境況

- 愛自己的第四個層面：

正確對待自己的情緒，允許它們的存在，重視它們的表達，接受它們的爆發
學習與情緒相處，疏導、不抗拒、不評判、放鬆觀察它們的流經

- 愛自己的第五個層面：

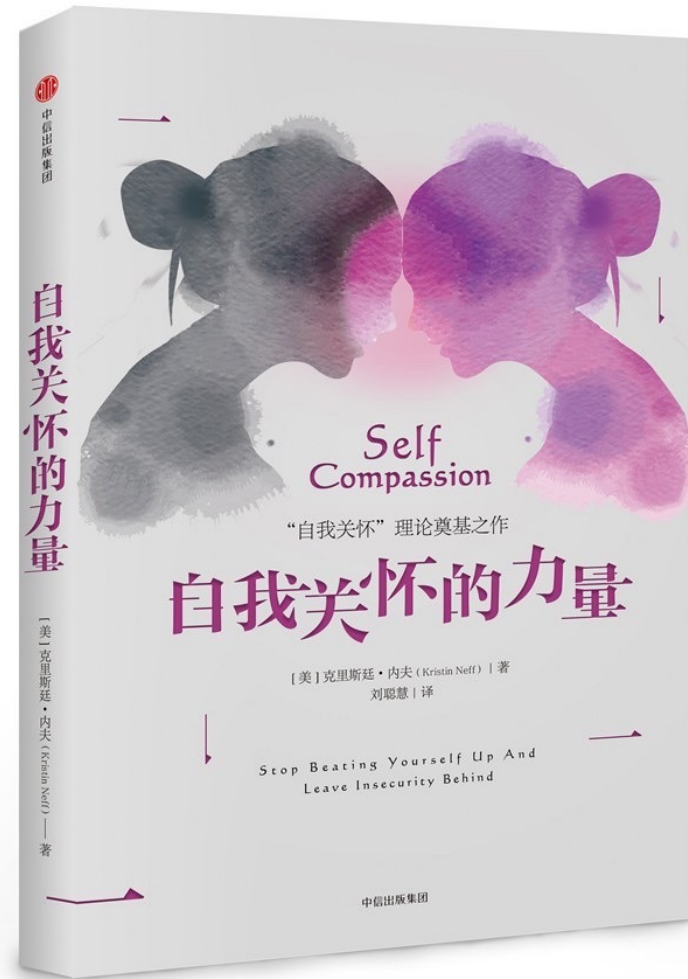
沉思、覺察情緒背後的原因，這些原因來自哪些原始傷痛，直視傷痛和擁抱傷痛

- 愛自己的第六個層面：

我們身體的每個細胞都有許多記憶和印痕，每一個情緒都是這些古老印痕的表達；每一個情緒就是一個眾生。我們能與每個情緒和解、深深地愛上每個情緒，就是開始愛自己體內的眾生

- 愛自己的第七個層面：

我們經由愛自己，走向愛自己體內的眾生，走向愛外在的眾生，從而開始邁向了合一



Author: Kristin Neff

Q & A

I want to take care of myself, but I do not have enough space at home, or I do not have any private space, what can I do?

How can we know when I need self-care?

How much time do I need to spend doing these "self-care" practices?

What barriers are there for self-care?

当不愉快的事情已经结束后，自己的心里还是在 ruminati on,即使提醒自己停下来开始会下意识的去想，会不受控制的再次想起创伤的回忆。。
在这种情况下要怎样更好的自我关怀呢？”

How to differentiate between 自我关怀 / 自爱 versus 骄傲自满 / 以自我为中心

What would work life balance look like if we do self-care?

How do you involve family members and friends into your self-care?

What if there are other urgent priorities (kids, deadlines, etc), how can I still do self-care?

当个人意愿和身边人的期望值产生冲突的时候，该如何进行自我关怀？因为人在社会上除了做自己，还要扮演很多角色，比如孩子，家属，父母，员工，领导。不同角色需要的特质也不同，既希望满足社会角色的要求，承担好责任，也希望能做自己，满足自己的需求。但是人的精力体力都是有限的，现实中的平衡状态是不容易实现的，请问如何在各种角色中保持自我关怀

Next Week...

PROTECH

心理健康 在線講座 保泰社區抗疫

05
/
AU

防疫加油站之
經絡鍛煉及呼吸法



Join Zoom

Annie Tse

holistic health follower,
registered social worker of
OCSWSSW



參與方式

Join Zoom: <http://bit.ly/ZoomProtech>

Wednesday, AUG. 05 @ 7 PM - 7: 45 PM

掃描右側QR Code關注，獲取後續活動信息

Meeting ID: 989 8975 7210 Passcode: 200538

