

我这样做时感觉更好...

自我关怀核对清单

说明： 检查不同的自我关怀活动。在你已开展的自我关怀活动旁的圆圈内涂色或打勾。是时候了解你的自我关怀风格了！

身体



- ☐ 锻炼或参加体育运动
- ☐ 选择健康的食物
- ☐ 暂时远离科技产品
- ☐ 花时间享受食物
- ☐ 保持空间清洁
- ☐ 从容做准备

心理



- ☐ 放松精神
- ☐ 独处
- ☐ 解决冲突或问题
- ☐ 到户外接触大自然
- ☐ 做瑜伽冥想

我这样做时感觉更好...

自我关怀核对清单

说明：检查不同的自我关怀活动。在你已开展的自我关怀活动旁的圆圈内涂色或打勾。是时候了解你的自我关怀风格了！

社交



- ☐ 结识新朋友
- ☐ 与朋友或家人待在一起
- ☐ 打电话给朋友或家人
- ☐ 尝试新的爱好
- ☐ 参加社区活动
- ☐ 做志愿者

情感



- ☐ 想哭就哭
- ☐ 在日记中写下自己的想法
- ☐ 对自己说出有力宣言
- ☐ 获得他人的支持
- ☐ 犯错时原谅自己
- ☐ 和喜欢的人待在一起