

如何减压 (2)



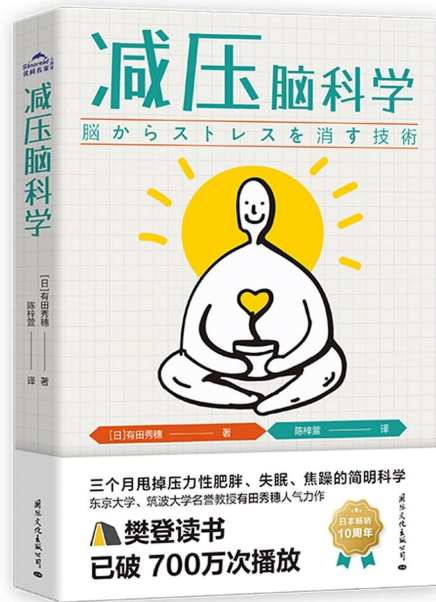
5分钟冥想练习(Meditation)

压力 (About stress)

讨论哪些方法可以减压

回顾《压力管理》的视频15minutes

互动交流 Q&A



Oct 18, 2023

如何减压 (3)



15分钟身体扫描练习(Meditation)

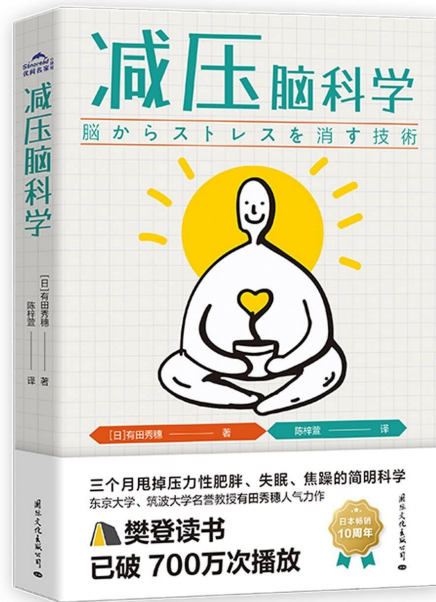
回顾

1. 压力对身体健康有哪些影响
2. 压力的来源有哪些

看回放《压力管理》的视频15minute

互动交流 Q&A

Oct 25, 2023



如何减压 (4)



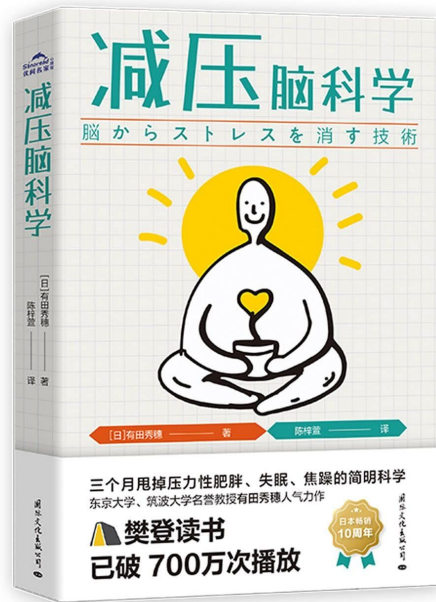
冥想(Meditation)

回顾

1. 血清素
2. 前额叶皮层

看回放《压力管理》的视频15minute

互动交流 Q&A



Nov 01, 2023

Agenda

《亲密关系》

讨论：是什么让我们感到幸福？

你对亲密关系的理解？

分享一下你怎样理解亲密关系里的边界。

Nov 15, 2023

Group 小练习---

改变内心中自我谴责的想法

当你发现你在过度批评自己的时候，花几分钟记录下内心中自我谴责的想法。然后，试着像平时安慰朋友那样积极正面，充满关怀地回应自己。把内心中对自用亲切、友好、积极的方式重新编排。

Nov 22,2023



Nov 29, 2023



讨论:

1, 关于情绪, 你有什么想法?

比如说, 情绪是什么?

抑郁&/焦虑, 正常情绪? 病理性的(情绪障碍)?

抑郁和焦虑能消除吗?

负面情绪都不好吗?

2, 关于情绪的自我觉察, 你有什么想法?

比如说, 什么是自我觉察? 觉察什么? 为什么需要情绪的自我觉察?