

如何减压 (2)



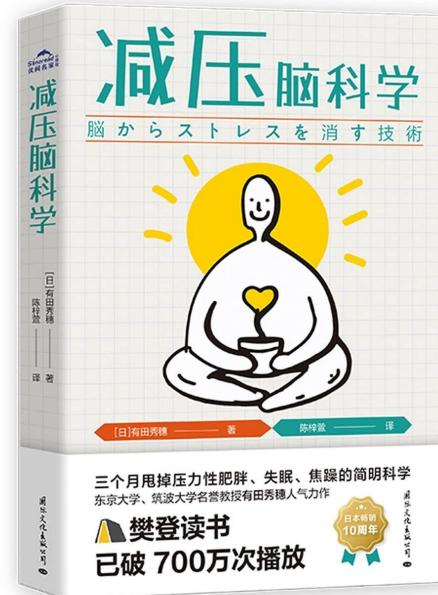
5分钟冥想练习(Meditation)

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



如何减压 (3)



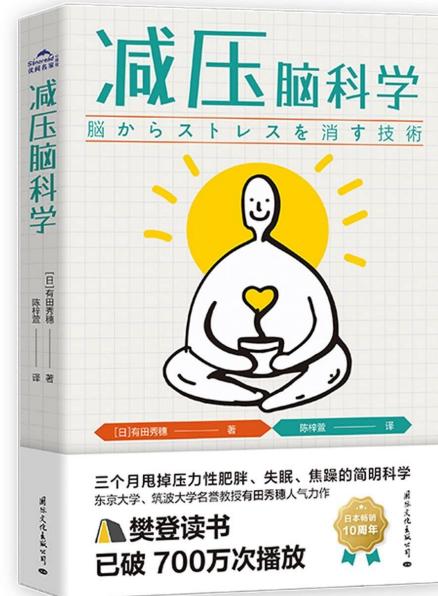
15分钟身体扫描练习(Meditation)

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15minutes

互动交流 Q&A



Oct 25, 2023

如何减压 (4)



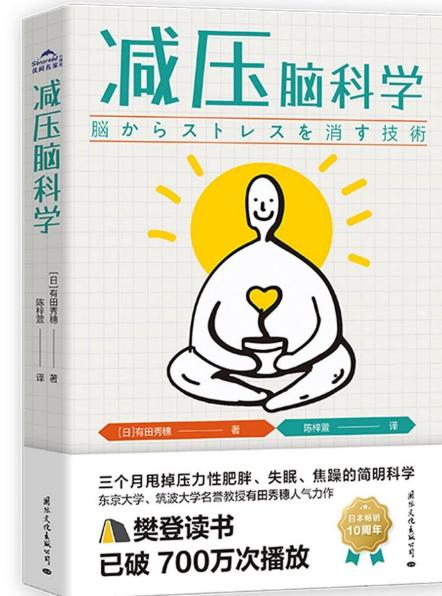
冥想(Meditation)

回顾

1. 血清素
2. 前额叶皮层

看回放《压力管理》的视频15minutes

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。

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。





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（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？