



## 自我護理運動： 積極思想並培育希望

樂觀和充滿希望的人相信美好的事情能夠並且將會發生。他們傾向於更積極地思想並為自己設定目標。他們更有信心能夠並且將會度過困難時期和情況。



### 研究表明他們是對的!<sup>1,2,3</sup>

雖然有時感到情緒低落是很自然的事情，但通常思想較為積極的人傾向於生活得更健康、壽命更長、生活品質更高。他們患抑鬱症、痛苦和疼痛的機率也較低。如果他們有健康問題，他們就更有可能控制。研究人員認為這是因為思想較為積極的人感覺更積極，這反過來又幫助他們減輕壓力。他們也傾向於更好地照顧自己並过上更健康的生活方式。

為了培養您自己的積極思想和希望，請使用此工作表提醒自己生活中和自己身上的美好事物。

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 這讓我歡笑：<br>_____       | 6 如果我需要幫助，我可以：<br>_____ |
| 2 這有助於我放鬆：<br>_____     | 7 這些情況讓我感覺良好：<br>_____  |
| 3 我的優勢包括：<br>_____      | 8 我很感激：<br>_____        |
| 4 我實現了這個目標：<br>_____    | 9 我很期待：<br>_____        |
| 5 我克服了這段艱難的時期：<br>_____ | 10 一段美好的記憶是：<br>_____   |

每當您需要提升時，請回到您的答案和此工作表。

