

본인 스스로를 관리하세요

자기 관리에 대해 이야기하는 것은 유행이지만, 그것은 또한 사람의 건강과 복지에 중요합니다. 이번 달에는 자신을 돌보는 것이 왜 그렇게 중요하고 그것을 성취하기 위해 취할 수 있는 사전 예방적인 조치들에 대해 배워보세요.

이번 달의 계약 수단에 포함된 내용은 다음과 같습니다:

정상적인 경계를 설정하기 위해 "안할" 목록을 만드는 방법

자가 관리 및 작은 변화가 긍정적인 결과를 만들어내는 방법에 대한 교육

스트레스 해소를 위한 5분간의 스트레칭 비디오

자신을 돌보는 팁이 있는 간병인에 관한 기사

[도구 보기](#)

매월 기대할 사항:



최신 주제 – 매월 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠에 연결



추가 리소스 – 추가 리소스 및 셀프 도움말 도구에 액세스할 수 있습니다



콘텐츠 라이브러리 – 즐겨 찾는 콘텐츠에 대한 지속적인 액세스