

# การดูแลตัวเอง

การพูดถึงการดูแลตนเองเป็นเรื่องที่อินเทรนด์

แต่ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกๆ คนด้วยเช่นกัน ในเดือนนี้

เรามาเรียนรู้กันว่าเหตุใดการดูแลตัวเองจึงมีความสำคัญและเป็นมาตรการเชิงรุกที่คุณสามารถ  
ดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลได้

## ซึ่งรวมอยู่ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ที่คุณจะได้พบกับ:

วิธีสร้างรายการ "ห้ามทำ" เพื่อกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดี

การฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และดูว่าการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ  
สร้างผลลัพธ์เชิงบวกได้อย่างไร

คลิปยัดกล่อมเนื้อคลายเครียด 5 นาที

บทความสำหรับผู้ดูแลพร้อมเคล็ดลับในการดูแลตัวเอง

## ชุดเครื่องมือ

### สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:



หัวข้อล่าสุด – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน



ทรัพยากรเพิ่มเติม – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง



คลังเนื้อหา – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง



ให้การสนับสนุนกับทุกคน –

แบ่งปันชุดเครื่องมือกับผู้ที่คุณคิดว่าข้อมูลเหล่านี้อาจมีความหมายกับพวกเขา