

关爱自己

自我关怀是一个热门话题，也对个体的身心健康至关重要。我们将在本月带您了解关爱自己的重要性，以及您可以主动采取哪些措施来关爱自己。

本月的互动工具包将为您提供以下资讯：

如何创建一份“无需处理事项”清单，以便设定有益健康的界限

自我关怀培训，以及小改变如何产生积极的结果

5 分钟舒展减压视频

向护理者介绍自我关怀技巧的文章

[查看工具包](#)

每月资讯概览：



最新主题 – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容



更多资源 – 获取更多资源和自助工具



内容库 – 持续访问您喜欢的内容



分享资讯，助人为乐 –

如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享