



輔導工作室

自我疼惜

- 你習慣嚴厲地批評及對待自己嗎？
- 你會經常拿自己與他人比較嗎？
- 你會經常質疑自己每一個決定嗎？
- 你會經常感到失落、無動機、被困、孤獨及失敗嗎？
- 當你經歷負面情緒時，你會怪責自己的脆弱及無能嗎？

於現代的高壓城市裏生活，我們有時候都會變得頗為「自我批判」，我們學會了如何責備自己的失敗、不夠努力或不夠聰明，甚至會跌入「自己鞭策」的狀態，令人墜入沮喪，無法讓自己好好施展自己的能力，再沒有動力去做任何事。

若果你有以上的經歷，從今天起，希望你開始學懂疼惜自己，照顧自己的情緒並善待自己，這樣你才能好好的生活。

「自我疼惜」可分為三個部分：



善待自己

當你受苦時，嘗試理解自己，溫柔地對自己。

當你發現自己對別人寬容，對自己苛刻時，不妨轉一個角度，試以對待朋友的寬容態度及語氣對待自己。

你亦可以學習體諒自己、接受不完美的自己---「用平常心去面對不完美，甚至學習用欣賞的角度去感悟缺憾之美」。



共同的人性體驗

意識到所有人都有機會遇上困苦和脆弱的時刻，世事往往未能盡如人意及完美，你並不孤單。



學習靜觀

活在當下，不要批評或壓抑自己的思想和感受。

當你感到緊張或遇到壓力時，試回想一下令你緊張的情況，並安慰自己「這只是生活的一部分，我可以渡過這艱難的時刻，我可以好好善待自己、接受自己和疼惜自己」。

練習「自我疼惜」：

A. 冥想沉思



你可以躺在床上或沉浸在浴缸中，嘗試屏除、打斷、修正你對自己進行的一連串自責，在這段時間，用全然善意的角度來檢視自己的挫折。例如，你可以重新檢視你為自己設下的挑戰有多困難，即使失敗也不因自己的愚蠢或無能而造成，而可能是本身所設的目標毫不平凡。

B. 每個人都是獨特的



我們每個人都來自不同的背景、擁有不同的經歷和能力，並沒有人是全能的，所以，當我們要處理的事並沒有處理得很完美，這也不是我們的錯。

C. 「天時、地利、人和」



習慣自我批判的人並不會相信「運氣」，他們認為一切都是自己的責任，例如成功人士都只因他們優良，但事實卻未必如此，「天時、地利、人和」加起來才是重點，因此，別以為自己有完全的掌控能力，亦不需為失敗肩負所有的責任。

D. 回想「愛的回憶」



你的價值不只是你的成就、地位或物質上的成功，還有你和其他人的和諧善意的關係，在心底裏多些回想那些以善意待你的人的說話及行為，讓自己再一次沉浸於充滿愛的回憶裏。

E. 會過去的



雖然危機及挫折看似永無止境的折磨我們，但這並非事實，這只是高壓帶給我們的感受，這些都會過去並成為我們人生中其中一個經歷。讓我們嘗試調整我們的期望，並活在當下，好好照顧自己及休息。