



智护计划个性化指导任务

学会爱自己

本次任务寻找快乐的自己，当你能学会取悦自己，爱自己，心情愉悦了才有精力和能力去爱他人。

- 1、罗列五件让自己开心的事，选择其中一件事情完成并且记录下来自己当下的心情和感受（如：购物、看电影、做指甲、美发、泡温泉、和朋友聚会……）；
- 2、找倾诉的对象（闺蜜，丈夫，家人）宣泄自己的情绪，记录自己的感受；
- 3、给自己放假一天，回归单身生活，记录你一天的经历；
- 4、旅游——去一个自己一直想去的地方旅行 3 天，记录自己的体会；
- 5、找回自己的爱好并且坚持下去（如：化妆、舞蹈、画画、书法、烘焙、健身……）；
- 6、参加学习班，提升自我能力适应社会工作（如：英语、演讲、会计、读书会……）；
- 7、罗列自己未来五年的规划，包含生活、婚姻、孩子、人际等等；
- 8、让自己变得更精致，每天干净整洁，作息规律，心情愉悦；
- 9、每月看一本自己最喜爱的书，记录读后感；