



## 減輕壓力。因應不確定時期。

### 培養韌性。

Julie Nicholson, Julie Kurtz, Lawanda Wesley and Hannah Shack

希望 ( Hope ) : 當我們保持個人和群體的希望時，我們會強調在不確定的情況之下我們所擁有的掌控。它提醒著我們，人際關係，優勢，應對能力，創造性問題解決，同情心和毅力一直以來並在往後的路途上將持續幫助我們面對逆境以及培養韌性。

<b>H</b>	<b>覺察當下 (Have present moment awareness)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 暫停並注意身體上的壓力。</li><li>• 使用策略來降低和中斷反應。</li><li>• 破壞批判性的自我對話。練習自我同情。</li></ul>  我可以練習覺察當下的一種方法是：
<b>O</b>	<b>觀察力量和韌性的來源 (Observe sources of strength and resilience)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 列出一至三項您的個人優勢。</li><li>• 這些優勢如何在壓力時期為您提供幫助？</li></ul>  回想你一生中所遭遇到的困境。您做了些什麼來幫助您度過？
<b>P</b>	<b>計劃社會支持 (Plan for social support)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 列出家人，朋友，同事或其他您所關心的人。</li><li>• 列出可以使您感覺到連結和歸屬感的社區與團體。</li></ul>  您生活中的哪些人，動物或群體可以幫助您感受到連結和歸屬感？
<b>E</b>	<b>從事恢復性行動 (Engage in restorative actions)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 向內調節 (呼吸，正念，反思，祈禱，安靜時刻，日記.....)</li><li>• 向外調節 (體力活動，接觸大自然，打電話給朋友，烹飪.....)</li></ul>  您可以採取什麼措施來減輕壓力，並讓自己感到依靠，安全，平靜和/或充滿活力？

Free and downloadable PDF version can be found at [www.optimalbrainintegration.com](http://www.optimalbrainintegration.com)

