



第一步



每天親一親

用1分鐘，問吓自己：

「我今日關心咗自己未？」



嘗試以下兩個動作，
關愛一下自己。

1

給自己一個深深的擁抱
感受雙臂的力量



告訴自己：「我值得被關懷。」

2

用手輕輕撫摸自己的臉龐，
感受皮膚的質感和溫度，



告訴自己：「我值得被愛惜。」

仲有三個練習
記得繼續關注！