

【提升自尊系列—Day 1】

看著別人發佈的內容，總覺得別人擁有的一切都比自己好嗎？

就讓具有十年經驗的臨床社會工作者 Sherry Amatenstein 一步步教你**提升自尊**！

第一步—保留寫有**消極性內容**的日記

就像垃圾食物會殘害我們的健康一樣，如果我們讓**負面想法**進入心中，也會危害我們的**心靈健康**。許多人會持續地記錄著失衡的想法，這些想法是**沒留在意識裡**的背後雜音，但卻培養出**自我仇恨**的念頭。

Sherry 建議那些會**自我攻擊**的人們保留日記，不需要每一筆都仔細記錄下來，但可以用來追蹤自己**產生負面思想的頻率**。

資料來源：<https://goo.gl/2Ef8N3>