

对抑郁有效的心理疗法爱上自己课程

产品名称	对抑郁有效的心理疗法爱上自己课程
公司名称	青岛启动自愈力健康管理有限公司
价格	399.00/单
规格参数	
公司地址	山东省青岛市胶州市巨星路与上海路交汇处往东80米路北二层网点东三户
联系电话	13081669987

产品详情

爱上自己是一种态度，也是一种生活方式。这种态度不是自恋，而是一种关注自己内心需求的表现。我们常常忽略自己的内心感受，为了取悦他人或迎合社会的期许而失去自我。然而，真正的自爱不是为了让别人更喜欢我们，而是为了让我们更热爱自己。

如何爱上自己？首先要了解自己。通过关注自己的感受、情绪和需求，了解自己内心的声音。

正课会有导师连线一对一指导帮扶，这个是入群体验课程，具体价格联系详谈