



自我关顾计划表



身体或情绪警告标志清单

- 疲惫、过度劳累、低能量
- 反覆生病或感染
- 常感觉有压力、感觉无助
- 常感觉生气、挫败、没耐性
- 对工作或生活缺乏动力或兴趣
- 缺乏喜乐
- 缺乏动力，常拖延
- 非常情绪化 (容易哭或生气)
- 常批评自己、家人以及你服事的对象
- 愤世嫉俗、对服事不抱积极态度

自我关顾的一些建议

类别	项目	
属灵	<ul style="list-style-type: none"> • 安息日 • 研读圣经里一卷书或词汇 • 季度或年度静默退修 • 写日记 • 属灵操练：祷告、默想、禁食等 	<ul style="list-style-type: none"> • 固定与一位代祷伙伴祷告 • 每年读一些属灵书籍 • 固定与其他信徒一起敬拜 • 有固定的个人和家庭灵修敬拜
身体	<ul style="list-style-type: none"> • 充足的睡眠时间 • 固定的作息时间表 • 留意身体或情绪的警告讯号，调整生活步伐 • 固定的运动 • 晚上不用电子产品或上网 	<ul style="list-style-type: none"> • 计划营养均衡的饮食习惯 • 固定去野外走走 • 留意身体所需的维他命 • 定期检查身体 • 固定在饮食方面「清理体内毒素」
心灵	<ul style="list-style-type: none"> • 固定和家人或好朋友聊天 • 请一位好朋友固定的查看你的自我关顾 • 尽量一个星期休息两天：一天安息日、一天家务 • 用时间处理情绪：哀伤、愤怒、等。可以写日记，或找朋友聊 • 与配偶每周或每月单独「约会」一次 	<ul style="list-style-type: none"> • 每天晚上为那天的三件事感恩 • 固定的做一些你喜欢做的事：听音乐、看电影 • 明确的事工与生活的界线或原则：偶而可以破例，请一位同工确定你活出这些界线或原则 • 固定有一家人一起的时间
社交	<ul style="list-style-type: none"> • 固定的与其他同工或本地朋友交流 • 与家人有定期的放假时间，不出门也可以在家，计划有趣的活动或特别食物 • 单身：固定的与其他单身朋友或家庭相聚 	<ul style="list-style-type: none"> • 设定每周一次的特别活动 (例：星期二游戏日) • 定期跟朋友学一样新的手艺或活动 • 每个月尝试交一位新朋友、或约朋友去一个自己没去过的商店或区域

自我关顾计划表

类别	项目	频率 (每日, 每週, 每月, 每季, 每年)	我的监督者
属灵	1.		
	2.		
	3.		
身体	1.		
	2.		
	3.		
心灵	1.		
	2.		
	3.		
社交	1.		
	2.		
	3.		