

暑期放鬆自我，規畫生活

難得有完整的時間
可以好好放鬆自己
按照自己的步調
做些喜歡的事情吧



想要知道怎麼在暑期學習自我照顧及時間規劃，可以閱讀本月精選好文：

- 1.好好愛自己-10個讓心靈自在的練習/田怡芬
- 2.聽「自己」說話—身心自我照顧妙招/張祐誠
- 3.獨處的覺察與自我照顧/陳盈帆
- 4.音樂的療癒力量/朱浚溢
- 5.睡眠知多少？--每個人每天的大事/許淨惠
- 6.深夜裡的微光-淺談使用社群軟體的FOMO感/劉安佳
- 7.運用正向心理學創造快樂又有意義的大學生活/余婉禎
- 8.九個格子的夢想梯—談實現目標的日記/陳玲樺
- 9.掌握時間管理，成為時間管理大師/黃有
- 10.「那些年失敗過的時間規劃表」—探討影響管理關鍵因素/孫葵雲



掃QR CODE，
閱讀這10篇精選好文

