

新疆心理咨询分享心理健康生活更有意义

发布时间：2023-03-29

工作时感到无聊、虚弱和沮丧；白天昏昏欲睡，晚上精力充沛；三餐没有食欲，仍然有一圈脂肪。新疆心理咨询带大家了解走在街上，我发现自己是人群中不相容的乌云；我觉得生活很迷茫，前途不确定；能力低下，没有市场；我过去认为生活需要尽一切可能，但现在有成千上万的理由不能生活...但是生活，还是要继续

警告大家：心理健康，活着才有意义。

睡眠问题，以为是心理问题，后来发现是抑郁；脾气暴躁，焦虑，以为只是发脾气，然后发现焦虑；事实上，我们经常忽视自己的心理健康。

约有4亿人全年伴有抑郁。新疆心理咨询告诉您，中国有9000多万人患有抑郁，但他们中的大多数人只有在想自杀时才想去看心理医生。生活中的每一点情绪都是一点一点地积累起来的。后来，当你到达临界点时，你超出了你的容忍范围，崩溃了。事实上，你可以在很小的时候调整它。

让我们一起守护心理健康。那些让你喘不过气来的人并不可怕。做好心理调整，勇敢面对生活，好好吃饭，好好睡觉，好好生活。

只有帮助自己，我们才能真正帮助别人

.身心导师彼尚·安秋密在书中写道：

中国有一个很好的信仰体系，那就是帮助别人是好的。这个信仰体系很好，除了有一个问题——你可能帮不了别人！

只有帮助自己，才能有效地帮助别人！

许多人认为他们不值得拥有，没有必要善待自己。他们认为别人比自己重要得多。事实并非如此。没有人比你更重要。你是生命的源泉。新疆心理咨询告诉您，当你没有爱的时候，你是稀缺和空虚的，就像一个空杯子，什么都不能给。即使你爱别人，你也不能给别人。因为它来自思想，来自虚假的我。那里没有爱。这都是幻想。

你应该注意让自己快乐的事情。当你快乐的时候，你的杯子会充满爱和溢出，你会在不知情的情况下开始帮助别人。你所有的家人都会变得快乐，你的同事也会变得快乐，你周围的每个人都会变得快乐。新疆心理咨询提醒你應該把所有的时间都花在自己身上。你周围的每个人都会爱上你，因为在这种情况下，他们会很快乐，你对他们所做的就是无条件的爱。你不会感到怨恨，你会感到轻松，你会感觉很好。

所以要从现在开始让自己快乐！

原文链接：<http://www.xjzhxl.com/yyxw/104.html>