

这个下意识习惯正阻止你爱自己

四个方法有助消除“心魔”

上学时,觉得成绩好的人比自己更值得被爱,努力学习提高成绩,得到了老师认可,内心却又开始挣扎。

工作时,把每件事力争做到完美,当有了成绩被夸奖时,却感到别扭,甚至会主动找自己的缺点驳斥赞美。

人们常期待美好降临,然而有时候,当幸运真的眷顾时,却开始犹豫,不敢真正拥有它们。这很有可能是你心中的“不配得感”在作祟。

这个词听起来有点抽象,但类似心态并不罕见,“不配得感”会让人的自我认知扭曲变形,带来很多负面影响。

其实,一旦觉察到自己某些行为模式与“不配得感”相关,就已在改变路上前进了一步。如何更进一步,应对和消除“心魔”?也许可从以下几方面着手。

自我意识提升

面对内心不安和自我怀疑,许多人会感到困惑和无力。真正勇敢的行为是正视这些情感,而不是回避或否认。接受自己的“不配得感”意味着开始理解这种情

绪背后的深层原因,以及它如何影响你的思维和行为。

这种自我意识提升是走向更健康心理状态的关键一步,通过接纳这些复杂情感,赋予自己力量,让自己能主动寻找解决问题的方法,而不是被问题困扰。

重建自我价值观

深入探索内心,通过自我反思识别真正的满足和快乐来源,才能看到自己的闪光点。

这个过程要求我们诚实面对喜好和厌恶,发现并接受个性和天赋,根据这些独特需求做出选择,绘制真实的生命图画。“基于内在价值的评价体系”意味着重新定义成功,不再依赖社会地位或他人认可,而是基于个人成长和有意义的事业贡献。摆脱对外在评价的依赖,学会倾听内心声音,探索潜能。

积极寻求支持和资源

在对抗“不配得感”的战斗中,我们并不孤单。周围有各种资源可以提供强有力的支持,家人、朋友们无条件爱和接纳,生命中每一次引起感动的偶遇,哪怕是

陌生人给予的善意,都是价值感的重要来源。

而专业的心理咨询师能够提供专业视角和策略,鼓励人们去探索自我价值,从而有效地应对“不配得感”。

实践和体验成功

消除“不配得感”的困扰,自信心和自我效能感的提升是关键一环。

自我效能是指个人对自己完成特定任务的能力的信念。试一试为自己创造机会去实践和体验成功;从设定容易达成的小目标开始,刻意自我训练,通过具体、可衡量的步骤来明确行动计划。

在不断地自我挑战和肯定中,逐渐就有了胆量去接受新的挑战,尝试之前可能觉得困难或不可能的事情。就这样,逐渐从“我不行”“我不胜任”的怪圈里挣脱,进入一种积极的循环。

希望未来,我们都能更加坚信自己的价值和能力,可以毫无顾虑、心安理得地拥有那些期待的美好,因为你“配得上”。

(据科普中国)



芹菜叶。富含不溶性膳食纤维及维生素 C,一些矿物质含量甚至比芹菜茎还要高。把芹菜叶洗净、焯水,挤干水分放入碗中,加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生搅拌均匀,一道凉拌芹菜叶就做好了。

莴笋叶。胡萝卜素含量大约是茎的 5.9 倍,维生素 C 大约是茎的 3.3 倍,不溶性膳食纤维含量也是莴笋叶更胜一筹。将莴笋叶清洗沥干备用,用芝麻酱加盐和温开水调匀,浇到莴笋叶上,淋少许芝麻油,一道凉拌莴笋叶完成。

玉米须。性平味甘,归肝肾经,有利尿消肿、利湿退黄作用,可用于水肿尿少,湿热黄疸和头晕目昏。而且它还是祛湿“高手”,可以用玉米须煮水做茶饮。

(据 CCTV 生活圈)

厨房「边角料」别扔是隐藏「营养高手」

脱脂牛奶并非更健康

有说法称,脱脂牛奶比全脂牛奶更健康。尤其是有减肥减脂需求的人,更是对全脂牛奶避之不及。

专家表示,奶及奶制品营养丰富,易被消化吸收,可为人体提供优质蛋白质、维生素 A、维生素 B 和钙等。2022 版《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日摄入奶及奶制品 300~500 克。

全脂、低脂、脱脂牛奶蛋白质、碳水化合物含量相近,差别主要在脂肪含量上。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

要注意的是,在脱脂过程中,除降低脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素 A、D、E 等含量也有所减少。因此,超重者或肥胖者可选择低脂牛奶或脱脂牛奶。没有乳糖不耐受症,体重也不超标者,建议选全脂牛奶。脱脂牛奶并不比全脂牛奶更健康,选择因人而异。(据健康中国)

食后行百步 常以手摩腹

古人常用的揉腹养生法不妨一试

据载,孙思邈常以“食后行百步,常以手摩腹”养生。中医认为,揉腹可促进气血运化、充实脏腑、调节阴阳。并且,坚持揉腹可消除积存脂肪,还对高血压、糖尿病、冠心病等有不同程度的调整和改善作用。

第一步:按揉心腹

两手缓缓上提,然后两手食指、中指、无名指在胸前对接,并按在心窝部位(胸骨下缘下柔软的部位,俗称心口窝)。

由“右—上—左—下”顺时针方向做圆周运动,按摩 21 次,再从右向左逆时针按摩 21 次。

第二步:按摩腹中线及腹两侧

两手中指从心窝向下顺揉,揉至脐下耻骨处,重复,

共 21 次;从耻骨处分别向两边揉,揉至心窝部两手汇合处,重复,共 21 次。

第三步:推按腹中线部位

以两手中间三指相接,由心窝腹中线部位往下推,直推至耻骨联合处,共 21 次。

第四步:左右手绕脐腹按摩

以左手由“左—上—右—下”逆时针方向围绕肚脐按摩 21 次;以右手由“右—上—左—下”顺时针方向围绕肚脐按摩 21 次。

第五步:推按左右侧胸腹

左手做叉腰状,置左边肋下腰肾处,拇指向前,四指托后,轻轻捏住;右手中间三指按在左乳下方部位,然后以此为起点,直推至左侧大腿根处,连

续推按 21 次。

右手做叉腰状,置右边肋下腰肾处,拇指向前,四指托后,轻轻捏住;左手中间三指按在左乳下方部位,然后以此为起点,直推至右侧大腿根处,连续推按 21 次。

第六步:盘坐摇转

盘坐势,先自左向前、向右、向后按顺时针方向摇转 21 次;然后逆时针方向摇转 21 次。

练习切忌闭气着力。

保持空腹,松开衣裤。按摩腹部时,以正身仰卧姿势为主。揉腹时应凝神静心,动作轻松、柔软、缓慢;保持呼吸匀畅,切忌闭气着力;摇转上身时不可过快、过急。整个过程约 30 分钟。

恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染的患者及女性妊娠期均不宜练此功。

(据人卫健康微信公众号)