

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
فصل اول: مقدمه و مرور کلیات	۱۱
فصل دوم: استفاده از برنامه خودمراقبتی و پاسخ به استفاده ساختاری از راهبردهای A تا Z	۲۱
فصل سوم: موارد A تا Z	۲۵
آگاهی	۲۵
تعادل: تصمیم‌گیری برای زندگی هدفمند و مبتنی بر هدف	۳۱
ارتباط	۳۶
رژیم غذایی: شما از چه چیزی «تغذیه» می‌کنید؟ بدن، ذهن و روح	۴۳
ورزش: چهار اصل فوق‌العاده تناسب‌اندام	۴۸
حرف «F»: ترس	۵۵
قدردانی: طی کردن مسیر با قدرشناسی	۶۱
حرف H: شوخ‌طبعی؛ شرکت در فرصت اعطای زندگی (PLAY)	۶۸
حرف I: شخصی‌سازی؛ برای خود یک مهمانی تک‌نفره برگزار کنید	۷۴

رضایت شغلی: شادی را در کارتان پیدا کنید..... ۸۰

روش کایزن: تغییرهای کوچک برابر است با تاثیرهای بزرگ..... ۸۷

سبک زندگی: خودمراقبتی یک سبک زندگی است؛ نه یک واکنش
اضطراری..... ۹۲

ذهن آگاهی..... ۹۶

طبیعت..... ۱۰۲

سلامت سازمانی..... ۱۰۷

توسعه حرفه‌ای: خودمراقبتی فراتر از اسپا..... ۱۱۴

کیفیت؛ نه لزوماً کمیت..... ۱۲۰

روابط: باغتان را هرس کنید..... ۱۲۵

سرپرستی..... ۱۳۰

زمان: حتی فراتر از مدیریت..... ۱۳۶

شما ارزشش را دارید..... ۱۴۳

ارزش‌ها - تأمل درباره اینکه من که هستم و چرا یک مددکار اجتماعی
هستم؟..... ۱۴۸

فضای کاری..... ۱۵۳

هنرهای نمایشی..... ۱۶۰

فهرست بله (و نه): یادگیری مادام‌العمر..... ۱۶۶

به‌خاطر مراقبت از خودت بخواب!..... ۱۷۴

نتیجه تأملات: الفبای خودمراقبتی تان را مشخص کنید..... ۱۷۸

فهرست مطالب ۵

۱۸۱	ضمیمه A: فرم برنامه‌ریزی خودمراقبتی.....
۱۸۳	ضمیمه B: نمونه فرم‌های برنامه‌ریزی خودمراقبتی.....
۱۸۵	درباره نویسندگان.....
۱۹۳	واژه‌نما.....
۲۰۵	موضوع‌نما.....