

❖ خود مراقبتی : گام اول سلامت است

❖ مراقبت هایی که به سلامت منجر می شود ، محصول خود مراقبتی است .

❖ گام اول سلامت ، این است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم .

❖ خود مراقبتی کلید فعالیتهایی است که خود یا خانواده مان برای حفظ و یا ارتقای

سلامت انجام می دهیم .

❖ معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را در بین اعضاء خانواده بر عهده دارند .

❖ یک عمر سلامت ، با خود مراقبتی

❖ خود مراقبتی ، هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست

❖ با خود مراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای حفظ و تقویت جوانی و انرژی

خودمان در نظر می گیریم .

❖ ما با خود مراقبتی ، انرژی خود را تجدید می کنیم .

❖ خود مراقبتی ، چشم اندازی نو و احساس مثبت برای زندگی به ما می بخشد .

❖ با خود مراقبتی احساس سلامت و تندرستی در جسم و روان خود می کنیم.

❖ خود مراقبتی ، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می دهد .

❖ شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت با خود مراقبتی افزایش می یابد .

❖ خود مراقبتی ، استرس و نا امیدی را کاهش می دهد

❖ خود مراقبتی ، تصمیم گیری درباره خود با اتکا به خود است .