



爱在路上工作室简介及其他

About L-way Wellness and Beyond

爱在路上工作室是由 Kate Liu(刘匡伟)在美国密歇根州创立，工作室的中文服务项目致力于帮助女性在情感关系中实现自我成长和生命转变，为家庭创造更多幸福和美好。

爱在路上工作室的使命是帮助女性作为整体提升对身体、心理健康、人际关系和灵性成长等多方面的觉知度和全面认识。通过全人整合理念，我们利用教练和客户合作关系，探索生命发展方向，设定明确目标，并制定成功导向的行动计划来实现这些目标。

我们根据多年为妇女团契服务的经验，为在家庭关系中有各种困惑的女性量身订制了《活出关系中更美好的自己-如何做智慧女人》系列课程！

《活出关系中更美好的自己》包括以下的主题：

《让爱流动在你家》

- 《沟通篇》
- 《爱商篇》
- 《情绪篇》
- 《原生家庭篇》
- 《珍珠思维篇》
- 《身体行动篇》

爱在路上工作室的宗旨是用“诚实的爱”帮助你活出更美好的你！无论你身处哪个生命阶段，都可以从这里开始自我蜕变，化茧成蝶，翻转人生！

在爱在路上工作室，我们相信每个人都有自己独特的美好。我们的任务就是帮助你重燃内心的光芒，找到真正属于你的方向和目标，成长自我，影响家庭，活出喜悦和丰盛的人生！

我们热情邀请您加入我们的个人或团体成长动力小组，携手助您活出更美的生命！请联系我们：

kate@L-waywellness.com; www.L-waywellness.com; Tel: (248)429-9389

创办人 Coach Kate 是美国 National Board 全人健康认证教练和杜克大学全人整合健康的认证教练，拥有美国临床健康心理学和工程学双硕士，同时也是中国国家二级心理咨询师；她接受过身心灵健康方面的广泛培训，其中包括：积极心理学，认知行为疗法，亲密关系（西北大学临床心理学家黄维仁创办的亲密之旅二级）及正念减压等综合训练，一直专注于帮助女性生命翻转和家庭幸福。

在服务于 CK Washington 上海期间还著有：

- 《教孩子，先教自己》杨玉莹，刘匡伟合著
- 《七杯咖啡：成为智慧父母》杨玉莹，刘匡伟合著



爱在路上工作室简介及其他

About L-way Wellness and Beyond



L-Way Wellbeing Wheel





爱在路上工作室简介及其他 About L-way Wellness and Beyond

L-Way Wellbeing Wheel



爱在路上全人福祉模型



爱在路上工作室简介及其他

About L-way Wellness and Beyond

爱在路上**全人福祉**模型以您为中心，涵盖您整个人的身体、心灵和精神。该模型包括九个方面，以整体的健康和福祉为出发点，来促进整体幸福感。

以下是九个方面的简要说明：

1. 心理-激发心理营养：这方面专注于培养成长型思维，增强心理的韧性、创造力和清晰度，提升转念的能力。
2. 关系-滋养关系：旨在培养、建立和维护与他人的美好和积极关系。
3. 灵性-寻找意义：涉及探索和发现自我之外的意义，寻找生命的目的。
4. 知性-拓展视野：鼓励终身学习和成长，拓展视角。
5. 情绪-滋养情绪：提升情绪智慧，觉知情绪，以健康的方式管理情绪并有效地表达情感。
6. 身体-活力体魄：强调以可持续和终身的方式进行身体活动、运动和锻炼。
7. 修复-回到内在：旨在通过有意识的练习培养身心灵的连结力，回归当下。
8. 营养-滋养身体：专注于通过健康的饮食习惯和平衡的饮食来滋养身体。
9. 环境-和谐空间：专注于创造和维护滋养身心灵的空间和环境。

爱在路上**全人福祉**模型的九个方面相互依存和相互关联。这意味着轮子的每个方面都会影响和被其他方面所影响。通过专注于和改进轮子的一个或多个方面，您可以创造一个积极的连锁反应，有助于提高整体幸福感。以下是简述轮子不同方面如何相互影响的：

- 心理和情绪健康：压力和负面情绪会导致身体上的不适和疾病，如头痛、肌肉紧张、炎症、心血管疾病，和消化问题等等。而反过来，身体活动可以减轻压力和焦虑，增加能量，对您的心理和情感健康产生积极影响。
- 灵性和知性：发展您的灵性和知性可以扩大对世界的认知，提供人生的意义和目标，增强与世界的连接感和对世界的贡献感，对身心健康有着积极影响。
- 关系：稳固健康的关系可以提供情感支持并提高整体幸福感，孤立则会导致抑郁和不健康的后果。
- 营养：均衡的饮食可以提供能量并支持整体健康，而不良的饮食则会导致健康问题和情绪不平衡。



爱在路上工作室简介及其他

About L-way Wellness and Beyond

- 修复练习：定期身心连接练习可以提升身心灵健康，减少压力、改善睡眠和恢复身心灵平衡，增强与内在自我的联系，提高与当下的连接力，从而更增强生命的活力。
- 环境：积极的环境可以支持整体幸福感，而消极的环境可能会导致压力、焦虑和其他健康问题。

综合健康模型中各方面的相互关联强调了将健康视为整体的重要性。综合健康模型的中心是以生命的终极意义为目标，通过关注和改善综合健康模型中的一个或多个方面，可以创建积极的反馈循环，培养自我对九个方面的觉知力，促进自我成长，自我突破，最终获得对自己，家庭和社区更深刻、更真实的爱和关怀，这是全人福祉模型所追求的目标之一，即实现永不止息的爱——在成长的路上不断追寻的终极目标。

