

逆境反弹的七月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

为克服问题或担忧
迈出一小步

2

用成长心态看待事情，把“我不能”
换成“我尚未能...”

3

有需要时
主动寻求帮助

4

想想今天
值得期待的事情

5

把基本的做好：
吃得好、做运动、
按时睡觉

6

暂停下来，深呼吸
去感受脚踏实地

7

做一些自己真正喜欢
的事来改变心情

8

避免对自己说
“必须”或“应该”

9

以宏观的角度
来看待问题

10

与信任的人联系
与他们分享自己的
感受

11

在困难的情况下
寻找积极的事物

12

写下自己担忧的事
并将其留到特定的
“担忧时间”

13

挑战消极的想法
尝试用不同的演绎
方式来替代它

14

到户外活动
保持头脑保持清醒

15

设定一个可实现
的目标并迈出第一步

16

寻找有趣的方法
来分散对无益的
想法的注意力

17

利用你的一项优势
来面对今天的挑战

18

不纠结小事
专注重要的事情

19

如果无法改变它就
改变对它的看法

20

当出现问题时，先
停下来，善待自己

21

确认是什么帮助
你度过了人生中的
艰难时期

22

写下你觉得
充满希望的三件事

23

请记住所有的感觉
和情况都会随着时
间流逝

24

在错误之中
找到好的一面

25

当意识到自己总是
批判别人时
请尝试友善一些

26

发现自己反应过激
变得紧张时
停下来做个深呼吸

27

写下值得感恩的三
件事（即使今天过
得很艰难）

28

想想可以从最近的
问题之中学到什么

29

做个现实的乐观主
义者，专注于可以
做好的事情

30

向朋友、家人或
同事寻求支持

31

记住我们难免
会有挣扎痛苦
这是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together