

跳出逆境的七月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

為克服問題或擔憂邁出一小步

2

用成長心態看待事情，把“我不能”改為“我尚未能”

3

在需要時主動尋求幫助

4

想想今天值得期待的東西

5

把最基本的事做好
飲食健康、保持運動、按時睡覺

6

暫停、呼吸並感覺到腳踏實地

7

通過做一些自己真正喜歡的事情來改變心情

8

避免對自己說“必須”或“應該”

9

以宏觀角度來看待問題

10

與信任的人聯繫
分享自己的感受

11

在困難的情況下尋找積極的事物

12

寫下自己擔憂的事
並將其留到特定的“擔憂時間”

13

挑戰消極想法
尋找另一種演繹

14

到戶外活動
保持頭腦保持清醒

15

設定一個可實現的目標並邁出第一步

16

尋找有趣的方法來分散對自己無益的想法的注意力

17

運用你的一項優勢來迎接今天的挑戰

18

放下小事
專注於重要的事情

19

如果你無法改變就改變你對它的看法

20

當出現問題時
停下來，善待自己

21

確定是什麼幫助你度過了
人生中的艱難時期

22

寫你覺得充滿希望的三件事情

23

請記住所有的感覺和情況都會隨著時間流逝

24

於錯誤之中找到其好的一面

25

當你意識到自己變得批判性強時
請嘗試友善一些

26

當自己反應過激變得緊張時，請停下來做個深呼吸

27

即使今天過得並不順利，也寫下值得感恩的三件事

28

想想可以從最近的問題之中學到什麼

29

做個現實的樂觀主義者，專注於可以做好的事情

30

向朋友、家人或同事尋求支持

31

記住我們難免會有掙扎痛苦
這是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together