

关爱自己的九月 2024

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

预留时间好好关爱自己，这并非自私而是必要的

2

留意你做得好的事情，无论多么微小

3

放下自我批评的态度，善意地与自己对话



4

计划一项有助放松的趣味活动并为此预留时间

5

人人都会犯错，当出现问题时，请试着原谅自己

6

专注于最基本的：健康饮食、锻炼身体和按时睡觉

7

允许自己说“不”

8

乐意分享自己的感受，在需要时寻求帮助

9

有时“好”已足够不必追求“完美”

10

身处困境时请记住：心情不好不是什么大问题

11

挤出时间做自己真正喜欢的事情

12

到户外活动，让身心得到自然提升

13

善待自己就像善待你所爱的人一样

14

如果很忙，让自己先暂停休息一下

15

挑选一个关爱、平静的词语，在情绪低落时使用

16

给自己写一句积极正面的语句并定期重温

17

“无计划日”放慢脚步善待自己

18

请一位值得信赖的朋友告诉你身上的优点

19

留意自己的感受不做任何评判

20

欣赏一张留存了着美好回忆的照片

21

不要将你内心的感受他人流露的表情作比较

22

留出时间和空间来呼吸，并保持平静

23

放下别人对你的期望

24

接纳自己并记住：你值得被爱

25

避免说“我应该”专门留出时间什么都不做

26

找到一种新的方式来发挥你的天赋优势

27

为生活留白取消不必要的行程

28

将错误视为帮助学习的必经之路

29

写下三件自我欣赏的事

30

提醒自己：你已足够好正如现在的你



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

ACTION FOR HAPPINESS