

# 回跳的七月 2022

星期一



星期二



星期三



星期四

星期五

星期六

星期天

4 找到一些值得期待的事情

5 获取基本权利：吃好，做运动，按时睡觉

6 暂停，呼吸，感受你的双脚稳稳地站在大地上

做一些你真正享受的事情，以此调节情绪

8 避免对自己说“必须”或者“应该”

9 以看到全局的方式去正确地看待一个问题

10 联系你所信任的人，和他们分享你的感受

11 在困境中看到积极的事

12 把你的担忧写下来，在特定的“担忧时间”再去想它们

13 挑战负面思想，找到另一种解读

14 到户外去动起来，以此帮助自己理清思绪

15 给自己设置一个可实现的目标，向它迈出第一步

16 找到有趣的方式让自己从无益的想法中抽离出来

17 使用你的一种力量去战胜一个挑战

18 不在意小事，集中注意力在重要的事情上

19 如果你不能改变它，就改变自己看待它的方式

20 出错的时候，暂停一下，友善地对待自己

21 识别出是什么帮助你走过了生命中一段艰难的时期

22 找出三件你觉得充满希望的事，把它们写下来

23 记得，所有的感受和情形都会随着时间过去

24 选择看到出错的事情当中好的方面

25 注意到你有批判的感觉的时候，用善意来代替

26 抓到自己反应过度的情况，做一次深呼吸

27 写下三件你所感激的事（即使今天不好过）

28 想想你能从最近的一个问题中学到什么

29 做一个实际的乐观主义者，关注那些可以顺利进行的事情

30 向朋友、家人或者同事寻求支持

31 记住我们都有挣扎的时候，这是做人的一部分。



快乐行动

更快乐·更友善·在一起

