

逆境反彈的七月2022

星期一



星期二



星期三



星期四

星期五

星期六

星期日

4

尋找今天值得期待的東西

5

做好基本的事：
吃得喝好
保持運動
按時睡覺

6

暫停、呼吸並感覺
雙腳踏實在地上

8

今天避免對自己說
“必須”或“應該”

11

在困難的境況中尋
找積極的東西

12

把困擾的事寫下來
留待特定的“擔憂
時間”才去想它

13

挑戰頭腦中消極的
想法，嘗試從另一
種角度去解讀

14

到戶外活動，幫助
頭腦清醒

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
分散自己對無益想
法的注意力

17

利用自己的一個優
勢來解決今天的挑
戰

18

放下瑣碎的小事
專注於重要的事情

19

如果你無法改變它
那就改變你對它的
看法

20

每當出現問題時，
停下來，善待自己

21

找出人生中幫助自
己度過最艱難時期
的是什麼

22

寫下三件你覺得充
滿希望的事情

23

記住所有的感覺和
情況都會隨著時間
流逝

24

決定在糟糕的情況
之中找到當中好的
一面

25

當你意識到自己太
愛評判別人時，請
嘗試用友善代替

26

當發現自己反應過
度時做一個深呼吸

27

寫下三件自己感恩
的事情（即使今天
很艱難）

28

回想自己可以從最
近的問題之中收穫
到什麼

29

做一個現實的樂觀
主義者，專注於事
情順利進展的一面

30

勇於向朋友、家人
或同事尋求支持

31

記住我們所有人都
會有掙扎之時：這
是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

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

