

關愛自己的九月 2024

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

預留時間好好關愛自己，這並非自私而是必要的

2

留意你做得好的事情，不論多麼微小

3

放下自我批評的態度，善意地與自己對話

4

計劃一項有助放鬆的趣味活動並為此預留時間

5

人人都會犯錯，當出現問題時，請試著原諒自己

6

專注於最基本的：健康飲食、鍛煉身體和按時睡覺

7

允許自己說“不”

8

樂意分享自己的感受，在需要時尋求幫助

9

有時“好”已足矣不必追求“完美”

10

身處困境時請記住心情不好不是什麼大問題

11

為自己真正喜歡的事情騰出時間

12

到戶外活動，讓身心得到自然提升

13

善待自己就像善待你所愛的人一樣

14

如果很忙，讓自己先暫停休息一下

15

挑選一個關愛、平靜的詞語，在情緒低落時使用

16

給自己寫一句積極正面的語句並定期重溫

17

“無計劃日”放慢腳步善待自己

18

請一位值得信賴的朋友告訴你身上的優點

19

留意自己的感受不做任何評判

20

欣賞一張留存了美好回憶的照片

21

不要將你內心的感受與他人流露的表情相比較

22

留出時間和空間來呼吸，並保持平靜

23

放下別人對你的期望

24

接納自己並記住你值得被愛

25

避免說“我應該”專門留出時間什麼都不做

26

找到一種新的方式來發揮你的天賦優勢

27

為生活留白取消不必要的行程

28

將錯誤視為幫助學習的必經之路

29

寫下三件自我欣賞的事

30

提醒自己：你已足夠好正如現在的你



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

ACTION FOR HAPPINESS