

关爱自己的九月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

花点时间关爱自己
这并不自私，而是
必需的

2

留意你做得好的事情，
不论多么微小

3

放下自我批评
温柔地对自己说话

4

计划一项有趣或
放松的活动
并为它腾出时间

5

当出现问题时
请试着原谅自己
每个人都会犯错

6

关注最基本的：
健康饮食、锻炼身
体和按时睡觉

7

允许自己说“不”

8

愿意分享自己感受
在需要时寻求帮助

9

“够好了”就行
不必“十全十美”

10

身处困境时记住
心情不好并不是
什么大问题

11

腾出时间做一件
你真正喜欢的事情

12

到户外活动，让身
心自然焕发活力

13

像善待你所爱的人
一样善待自己

14

如果很忙，允许自
己暂停休息片刻

15

找到一句安慰平静
的话语在情绪
低落时对自己说

16

写下积极正面的
字句，并让自己时
常看到

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

内观自己的感受
不对此作任何评判

20

欣赏一些留存了
美好回忆的照片

21

不要将你内心的
感受与他人所流露
的表情作比较

22

放慢节奏，留些
空间给自己呼吸，
并保持平静

23

放下他人
对你的期望

24

接纳自己
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
取消不必要的安排

28

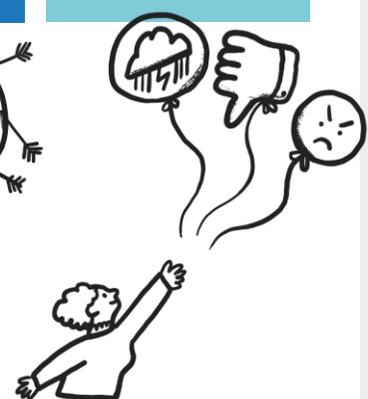
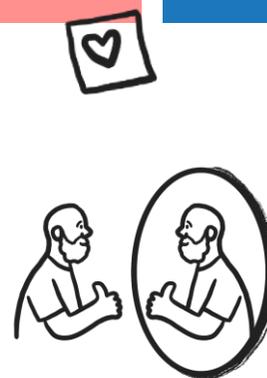
将错误视为帮助
学习的必经之路

29

写下三件
自我欣赏的事

30

提醒自己：
本来你已足够好



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together