

關愛自己的九月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

花點時間照顧自己
這並不自私，而是
必需的

2

注意自己做得好的
事情，不論多小

3

放下自我批評
用溫柔的語氣
跟自己說話

4

規劃一項有趣或
放鬆的活動
並為它排出時間

5

當事情出差錯時
請試著原諒自己
每個人都會犯錯

6

專注在基本面上：
健康飲食、鍛鍊身
體和按時睡覺

7

允許自己說「不」

8

願意表達自己的
感受在需要時
尋求幫助

9

追求「夠好了」
不必「十全十美」

10

身處困境時記住
心情不好並不是
什麼大問題

11

抽出時間去做一件
你真正喜歡的事情

12

到戶外活動，讓身
心自然獲得能量

13

像善待所愛之人般
善待自己

14

若很忙，允許
自己暫停休息片刻

15

找到一句能安慰、
平復心情的話語
在低落時對自己說

16

寫下積極正面的
字句，並讓自己時
常看到

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

內觀自己的感受
不對此作任何評判

20

欣賞一些帶有
快樂回憶的照片

21

不要將內心的感受
與別人外在的樣子
作比較

22

放慢節奏，留些
空間給自己呼吸，
並保持平靜

23

放下他人
對你的期望

24

接納自己
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

取消不必要的安排
為自己釋出時間

28

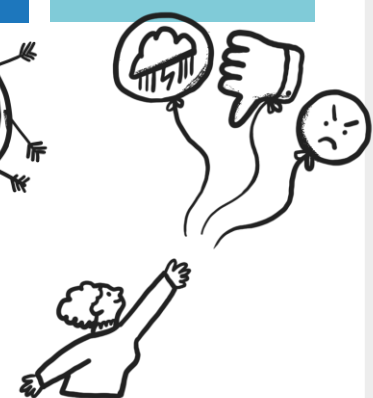
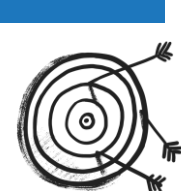
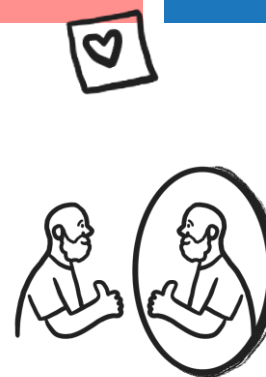
將錯誤看作幫助
學習的必經之路

29

寫下三件
自我欣賞的事

30

提醒自己：
你本來就已足夠好



ACTION FOR HAPPINESS

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