

关爱自己的九月 2026

星期一

星期二

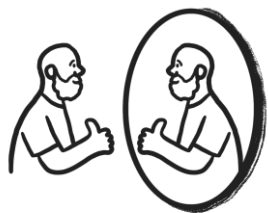
星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

抽出时间好好关爱自己，这并不自私而是必须

2

留意自己做得好的事情，哪怕很小

3

放下自我批评，温柔地与自己对话

4

计划一项轻松有趣的的活动，并预留时间去做

5

人人都会犯错，事情进展不顺时原谅自己

6

关注最基本的事情好好吃饭、坚持锻炼、按时睡觉

7

允许自己说“不”

8

愿意表达自己的感受，在需要时寻求帮助

9

“好”已足够，不必事事追求完美

10

遇到困难时，允许自己不开心

11

抽出时间做一件自己真正喜欢的事情

12

到户外活动，让身心充满自然活力

13

像善待你所爱的人一样善待自己

14

如果很忙，允许自己暂停休息一下

15

挑选一句温暖且能安抚情绪的话，在低落时对自己说

16

定期给自己写一些积极正面的留言

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，他眼中你的优点

19

不带评判地觉察自己的感受

20

翻翻往日留存着美好回忆的照片

21

不要拿自己内心的感受与和他人的表情比较

22

留点时间慢下来，一呼一吸保持平静

23

不必执着于别人对你的期待

24

接纳自己，并记住你值得被爱

25

少说“我应该”，留出点时间，什么都不做

26

找一种新方式来发挥自己的天赋特长

27

为生活留白，取消不必要的安排



28

把犯错视为学习成长的必经之路

29

写下三件你最欣赏自己的事

30

提醒自己：本来的你已足够好



ACTION FOR HAPPINESS

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