

星期一

星期二

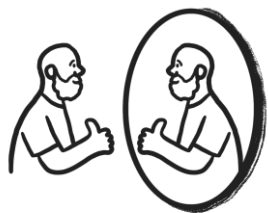
星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

預留時間好好關愛自己，這並非自私而是必要的

2

留意自己做得好的事情，哪怕再微小

3

放下自我批評，溫柔地與自己對話

4

規劃一項有趣或放鬆的活動，並為此保留時間

5

當出現問題時原諒自己，畢竟人人都会犯錯

6

專注於最基本的均衡飲食、規律運動、準時就寢

7

允許自己說「不」

8

願意分享自己的感受，在需要時主動尋求幫助

9

追求「夠好」即可，無需事事完美

10

遇到困境時，請記住不開心也沒關係

11

播出時間去做自己真正喜愛的事

12

到戶外活動，讓身心自然充滿活力

13

像善待你所愛的人一樣善待自己

14

在忙碌時讓自己暫停片刻，稍作休息

15

找一句溫暖並能撫慰心靈的話語，在情緒低落時對自己說

16

定期為自己寫下正向的訊息

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，他眼中你的優點

19

不帶評判地覺察自己的感受

20

翻閱記錄美好回憶的照片，重溫喜悅

21

別將內心的感受與他人的表情比較

22

放慢步調，留些空間，靜靜地呼吸

23

放下他人對你的期待

24

接納自己，並謹記你值得被愛

25

避免說「我應該」，留時間什麼都不做

26

找一種新的方式發揮自己的某一項才能或優勢

27

取消不必要的安排，為自己騰出時間



28

將錯誤視為學習成長的必經之路

29

寫下三件你最欣賞自己的事

30

提醒自己：本來的你，已足夠好

