

自愛的九月 2022

星期一



5

當出現問題時請原諒自己，每個人都會犯錯

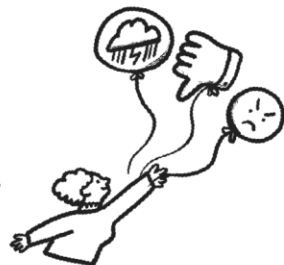
星期二



6

專注於最基本的：健康飲食、鍛煉身體和按時睡覺

星期三



7

允許自己說“不”

星期四

1

預留時間關愛自己，自愛是必須的，而非自私的

星期五

2

注意你做得好的事情，無論有多麼小

星期六

3

放下自我批評的態度，善意地對自己說話

星期日

4

計劃一項有趣或有助放鬆的活動，並為此騰出時間



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，讓自己暫停下來休息一下

15

選擇一個關愛、平靜的詞語，在情緒低落時使用

16

給自己留下積極正面的信息，定期重溫

17

無計劃日，留出時間放慢腳步，善待自己

18

請一位你信賴的朋友告訴你有什麼優點

19

關注自己的感受，不做任何判斷

20

欣賞一張能帶來開心回憶的照片

21

不要將你內在的感受與他人外在的表情進行比較

22

慢慢來，別著急，留出空間來呼吸和保持平靜

23

放下別人對你的期望

24

接受自己並記住你值得被愛

25

盡量別說“我應該”，留出一段時間什麼都不做

26

找一種新的方式來發揮你的優勢或天賦

27

取消不必要的安排，留空時間

28

將犯錯視為學習的必經之路

29

寫下欣賞自己的三件事

30

提醒自己，現在的你已足夠，做自己就對了



ACTION FOR HAPPINESS

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