

# 关爱自己的九月 2023

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期天

4

计划一个有趣或者放松的活动，花时间去完成它。

5

出错的时候原谅自己，每个人都会犯错。

6

关注基本事项：吃好，做运动，按时睡觉。

7

允许自己说“不”。

8

愿意分享你的感受，在有需要的时候寻求帮助。

9

致力于做到足够好，不追求完美。

10

当你觉得艰难时，记得即使不好也没关系。

11

花时间做点你真正享受的事。

12

去户外活动起来，以自然的方式振奋你的身心。

13

像对待爱人一样善意地对待自己。

14

在忙碌的时候允许自己暂停下来放松一下。

15

找到一句充满关爱的、令人平静的话语，在感觉低落的时候使用它。

16

给自己留下积极的信息，让自己时常看到它。

17

没有计划的一天，留出时间慢下来善待自己。

18

问问你信任的朋友，他们在你身上看到了什么力量。

19

注意你感受到了什么，不做任何评判。

20

翻阅记录下愉快回忆的照片。

21

不要把你内心的感受和别人外在的表现作比较。

22

慢慢来。给自己空间呼吸平静。

23

抛下别人对你的期待。

24

接受你自己，记住你值得被爱。

25

避免说“我应该”，留出空闲的时间。

26

找到一种新的方式去发挥你的一种力量或才能。

27

取消不必要的计划，把时间空出来。

28

把你的错误看作学习的台阶。

29

写下你欣赏自己的三件事情。

30

提醒你自己，做自己就足够了。

