

關愛自己的九月 2023

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期日

4

計劃一項有趣或有助放鬆的活動，並為此騰出時間

5

每個人都會犯錯，當出現問題時請原諒自己

6

專注於最基本：健康飲食、鍛煉身體和按時睡覺

7

允許自己說“不”

8

願意分享您的感受，在需要時尋求幫助

9

「好」已足夠，無需凡事追求「完美」

10

當身處困境時，請記住心情不好也不是什麼大問題

11

騰出時間做自己真正喜歡的事情

12

到戶外活動，讓身心得到自然提升

13

善待自己，就像善待您所愛的人一樣

14

如果很忙，讓自己暫停下來休息一下

15

選擇一個關愛、平靜的短語，在自己情緒低落時使用

16

給自己寫一句積極正面的鼓勵話語，定期重溫

17

「無計劃」日，騰出時間放慢腳步，善待自己

18

請一位值得信賴的朋友告訴你身上有什麼優點

19

關注自己的感受，不作任何評判

20

欣賞一些能帶來歡樂回憶的照片

21

不要將你內心的感受與他人流露的表情作比較

22

慢慢來，不著急，留出空間來呼吸，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

避免說「我應該」，留出一段時間，什麼都不做

26

找到一種新的方式來發揮你的優勢或天賦

27

為生活留白，取消任何不必要的計畫

28

將犯錯誤看作學習進步的必經之路

29

寫下欣賞自己的三件事

30

提醒自己，現在的你已足夠好，大膽做自己

