

關愛自己的九月 2023

星期一



4

計劃一項有趣或有助放鬆的活動，並為此騰出時間

11

騰出時間做自己真正喜歡的事情

18

請一位值得信賴的朋友告訴你身上有什麼優點

25

避免說「我應該」，留出一段時間，什麼都不做

星期二



5

每個人都會犯錯，當出現問題時請原諒自己

12

到戶外活動，讓身心得到自然提升

19

關注自己的感受，不作任何評判

26

找到一種新的方式來發揮你的優勢或天賦

星期三



6

專注於最基本：健康飲食、鍛煉身體和按時睡覺

13

善待自己，就像善待您所愛的人一樣

20

欣賞一些能帶來歡樂回憶的照片

27

為生活留白，取消任何不必要的計畫

星期四



7

允許自己說“不”

14

如果很忙，讓自己暫停下來休息一下

21

不要將你內心的感受與他人流露的表情作比較

28

將犯錯誤看作學習進步的必經之路

星期五

1

預留時間好好關愛自己，這並非自私的，而是必須的

8

願意分享您的感受，在需要時尋求幫助

15

選擇一個關愛、平靜的短語，在自己情緒低落時使用

22

慢慢來，不著急，留出空間來呼吸，保持平靜

29

寫下欣賞自己的三件事

星期六

2

注意你做得好的事情，無論是多小的

9

「好」已足夠，無需凡事追求「完美」

16

給自己寫一句積極正面的鼓勵話語，定期重溫

23

放下別人對你的期望

30

提醒自己，現在的你已足夠好，大膽做自己

星期日

3

放下自我批評的態度，善意地與自己說話

10

當身處困境時，請記住心情不好也不是什麼大問題

17

「無計劃」日，騰出時間放慢腳步，善待自己

24

接受自己並記住你值得被愛



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

ACTION FOR HAPPINESS