

# 回彈起來·七月 2021

星期一



星期二



星期三

星期四



星期五

星期六

星期日

5

做好基礎：吃得健康、做運動和按時睡覺

6

暫停一下、呼吸並感覺雙腳牢牢踩在地面上

7

通過做你真正喜歡的事情來改變你的心情

8

今天避免對自己說“必須”或“應該”

9

通過看到更闊的視角來透視問題

10

聯繫您信任的人並與他們分享您的感受

11

在困難的情況下尋找正面的事物

12

寫下您的擔憂並將它們留於特定的“擔憂時間”

13

挑戰消極的想法。尋找另一種解釋

14

到外面走動以幫助理清頭緒

15

給自己設定一個可以實現的目標並邁出第一步

16

尋找有趣的方法來分散自己對「無益想法」的注意

17

用你其中一個優勢來克服今天的挑戰

18

放下小事，專注於重要的事情

19

[https://www.actionforhappiness.org/media/1023918/july\\_2021\\_turkish.jpg](https://www.actionforhappiness.org/media/1023918/july_2021_turkish.jpg)

20

當事情出錯時，停下來並善待自己

21

辨認出是什麼幫助您度過了人生中的艱難時期

22

找出並寫下3件令你覺得有希望的事情

23

記住所有的感覺和情況都會隨著時間流逝

24

於問題或錯誤之中，選擇看一些正面的事情

25

請注意您何時感到評判性，並改以友善的方式對待

26

發現自己反應過激時，以深呼吸作應對

27

寫下你感激的3件事（即使今天很艱難）

28

想想你可以從最近的問題中學到什麼

29

做一個現實的樂觀主義者。專注於正確的事情

30

向朋友、家人或同事尋求支持

31

記住我們有時會在掙扎——這是人生的一部分

ACTION FOR HAPPINESS

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

