

弹性的七月 2021

星期一



星期二



星期三

星期四



星期五

星期六

星期天



5 获取基本权利：吃好、做运动、准时睡觉

6 暂停，呼吸，感受你的双脚稳稳地站在大地之上

7 做点你真正享受的事，以此调整你的心情

1 为解决一个问题或一个困扰迈出一小步

2 采用成长思维，将“我不能”改为“我暂时不能”

3 在有需要时乐于寻求帮助

4 找到值得期待的事

12 写下你的担忧，在特定的“担忧时刻”再去担心它们

13 挑战负面思想，找到另一种解读

14 去户外活动，让头脑清醒

15 为自己定一个实际的目标，向它迈出第一步

16 找到有趣的方式来转移注意力，让自己远离无益的想法

17 用自己的一种力量去战胜一项挑战

18 不要在意小事，把注意力放在重要的事情上

19 如果你不能改变它，就改变你看待它的方式

20 当事情进展不顺，暂停并友善地对待自己

21 想清楚是什么帮助你度过了生命中一段艰难的日子

22 找出你觉得有希望的三件事，把它们写下来

23 记得，所有的感受和境遇都会随着时间消逝

24 在出错的事上选择看到好的一面

25 想要评判时，换成友善的态度

26 抓到自己反应过度的情形，做一个深呼吸

27 写下三件你所感激的事（即使今天不如意）

28 想想从近期的问题中你能学到什么

29 做实际的乐观主义者，聚焦于可以做好的事情

30 向朋友、家人或同事寻求支持

31 记得，我们都有挣扎的时候，这是做人的一部分

快乐行动

更快乐 · 更友善 · 在一起

