

# 照顧自己 9月2021

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
花時間照顧自己。  
這不是自私，而是  
必不可少的

2  
關注你做得好的事  
情，無論事情的大  
與小

3  
放下自我批評，善  
意地進行自我對話

4  
計劃一項有趣或輕  
鬆的活動，並騰出  
時間完成他

5  
當事情出錯時，請  
原諒自己，因為每  
個人都會犯錯。

6  
專注於照顧自己最  
基本的事情：吃得  
好、做運動鍛煉身  
體和按時睡覺

7  
允許自己說「不」

8  
願意分享您的感受  
並在需要時尋求幫  
助

9  
不需要訂立「完美」  
的目標，「足夠好」  
便可

10  
當你覺得很艱難時，  
記住「就算心情鬱  
悶也沒關係」

11  
騰出時間做你真正  
喜歡的事情

12  
在戶外活動，讓您的  
身心得到自然提  
升

13  
像對待所愛的人一  
樣善待自己

14  
如果你很忙，讓自  
己停下來休息一下

15  
當你情緒低落時，  
找一個關心、平靜  
的短語來安慰自己

16  
給自己留下正面的  
信息，定時觀看提  
點自己

17  
留意自己的感受，  
不要作任何批判

18  
請一位值得信賴的  
朋友告訴您，他們  
在您身上看到什麼  
優勢或才能

19  
是日為「無計劃  
日」。騰出時間放  
慢腳步，善待自己

20  
回看帶著美好回憶  
的照片

21  
不要將您內心的感  
受與外界其他人的  
表現進行比較

22  
慢慢來。騰出空間  
來呼吸並保持靜止

23  
放下別人對你的期  
望

24  
接受自己並記住你  
是值得被愛的

25  
到一種新方法來利  
用您的優勢或才能

26  
避免說「我應該」  
並騰出時間什麼都  
不做

27  
取消任何不必要的  
計劃，以騰出時間

28  
選擇將「錯誤」視  
為幫助您學習的步  
驟

29  
寫下您欣賞自己的  
三件事

30  
提醒自己「你已經  
足夠好了」



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

ACTION FOR HAPPINESS