

# 关爱自己的九月 2021

星期一



星期二



星期三

1 找时间关爱自己。这不是自私，而是必需。

星期四

2 注意到你做得好的事，无论多小。

星期五

3 放下自我批评，友善地对自己说话。

星期六

4 计划一个有趣或放松的活动，为它留出时间。

星期天



6 关注基本事项：吃好、做运动、按时睡觉。

7 允许自己说“不”。

8 愿意分享你的感受，在需要时寻求帮助。

9 致力于做到足够好，而不是完美。

10 当你遇到困难时，记得保持平常心。

11 花时间做点你真正享受的事。

12 去户外活动，自然地振奋你的身心。

13 善待自己，如同善待你所爱的人。

14 如果你很忙，允许自己暂停下来休息一下。

15 感到低落时，找到一句关爱的、平静的话语。

16 给自己留一则积极的讯息，时常看一看。

17 注意你的感受，不作任何评判。

18 问问信任的朋友，他们在你的身上看到了什么力量。

19 没有计划的一天，花时间慢下来、善待自己。

20 观赏旧照片，回忆快乐时光。

21 不要把你内在的感受与他人外在的表现作比较。

22 慢慢来，留给自己呼吸、静止的空间。

23 放下别人对你的期望。

24 接受你自己，记得你值得被爱。

25 找到一个新的方式来使用你的一种力量或才能。

26 避免说“我应该”，留出时间什么也不做。

27 取消所有不必要的计划，把时间空出来。

28 选择把你的错误看作帮助你学习进步的阶梯。

29 写下你欣赏自己的三件事。

30 提醒自己，做自己就足够了。

