



行动日历：关爱自己的九月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 记住，关爱自己并非自私，它是必要的。

2 像对待爱人一样地和自己谈话。

3 取消所有不必要的计划，留出时间给自己。

4 出错的时候原谅自己。我们都会犯错。

5 注意自己今天的感受，不作评判。

6 记得，不好也没关系，我们都有困难的时候。

7 为本周末安排一个有趣或放松的活动，为它留出时间。

8 提醒自己，你是被爱着的，并且值得被爱。

9 避免对自己说“我应该”或“我必须”

10 允许自己对别人的要求说不

11 将自己的目标定为足够好，而不是完美。

12 找到一句关爱、平和的话，在感觉低落的时候对自己说。

13 愿意分享你的感受，在需要的时候请求帮助。

14 停止美化“忙碌”，休息一下是有益的。

15 今天花时间做点你真正享受的事。

16 注意今天你做得好的事，无论它多小。

17 在时常会看见的地方留下积极的语句。

18 不要将你内在的感受和别人外在的表现作比较。

19 想想你所庆幸自己曾经犯过的一个错误，以及为什么。

20 看看有着快乐回忆的时期的照片。

21 到户外活动，自然地放松身心。

22 没有计划的一天 -- 慢下来，对自己好一点。

23 放下别人对你的期望。

24 将自己从内在要求和自我批评中松绑。

25 请你信任的朋友说说他们喜欢你什么。

26 今天找到新方法使用你的一项才干。

27 你很重要。记住，你是你，这就够了。

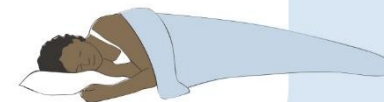
28 慢慢来。腾出空间来安静呼吸。

29 写下你欣赏自己的三件事。

30 接受你的错误，让它帮助你进步。



“关爱自己并非自私，空杯子倒不出水来。”



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

进一步了解幸福生活的十个关键点，包括书籍、指南、海报等：www.actionforhappiness.org/10-keys