



# 行动日历：关爱自己的九月 2020



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



1 关爱自己并非自私，它是一种必须。

2 乐意分享你的感受并在需要的时候寻求帮助

3 取消不必要的计划，多给自己一点自由时间

4 人人都会犯错，在出错的时候原谅自己。

5 计划有趣或者放松的周末活动，为它留出时间

6 关注基本事项：吃好、睡好、做运动

7 不好也没什么大不了，人人都有不顺的时候

8 注意你今天做得好的事，即使是小事

9 避免对自己说“我应该”或者“我必须”

10 允许自己对他人的请求说不

11 以足够好为目标，不追求完美

12 停下匆忙，让自己休息几次

13 留出时间做自己喜欢的事

14 像对待爱人一样友善地跟自己说话

15 情绪低落的时候对自己说平静、关爱的话语

16 关注自己的感受，不作评价

17 写积极的信息给自己，时时阅读

18 不要你内在的感受和他人外在的表现作比较

19 去户外活动，让大自然振奋你的身心

20 没有计划的一天——放慢时间，善待自己

21 提醒自己，你是被爱的，并且值得被爱

22 翻看欢乐旧时光的照片

23 放下别人对自己的期待

24 让信任的朋友告诉你他们喜欢你什么

25 将自己从内在要求和自我批评中解脱出来

26 找到一种新的方式来施展你的力量或才能

27 慢慢来，留给自己呼吸和安静的空间

28 接受你的错误，以此作为助你进步的方式

29 写下你欣赏自己的三件事

30 你是重要的。记得，你本身就足够好。



关爱自己并非自私，正如空杯子无法倒出水来。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：[www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

平静·明智·友善