



關顧自己的行動日曆：2020年9月



星期一



星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 請記住，關顧自己不是自私，而是必不可少的

2 多分享你的感受並在需要時尋求協助

3 透過取消不必要的計劃，在日記中騰出時間

4 遇到問題時請原諒自己，我們都是會犯錯的

5 在這個週末計劃一次有趣或輕鬆的活動，並為此騰出時間

6 專注於基本：吃得其法，適量運動和準時上床睡覺

7 記住，心情不好沒有關係，我們都有艱難的日子

8 留意今天做得好的事情，儘管那是多麼瑣細的事

9 避免對自己說「我應該」或「我理應」

10 允許自己對其他人的請求說「不」

11 只要做得夠好便可，不用追求完美

12 暫緩忙碌的生活。今天讓自己休息一下

13 今天抽出時間做自己真正喜歡的事情

14 善待自己就像你如何善待自己喜歡的人一樣

15 找一個關懷體貼而且安撫的短語，在情緒低落時對自己說

16 留意你今天的感受，無需作出任何判斷

17 留下積極的訊息給自己，讓自己定期查看

18 不要將你的內心感覺與其他人的表情比較

19 到戶外走動一下，讓身心得到自然的提振

20 沒有計劃的一天-抽出時間放慢腳步，對自己好一點

21 提醒自己是被愛和值得愛的

22 翻閱及欣賞美好回憶的照片

23 今天放開別人對你的期望

24 請一個值得信賴的朋友，告訴你他們喜歡你什麼

25 讓自己擺脫內在的要求和自我批評

26 找一種新方法來運用你的優勢或才能

27 慢慢來。騰出空間去淨呼吸和保持平靜

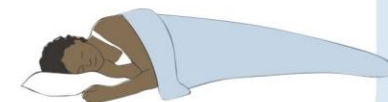
28 接受你的錯誤，視它為幫助你取得進步的一種方式

29 今天寫下三件值得欣賞自己的事情

30 你很重要。請記住，如你這樣，已經足夠



自愛不是自私，您不能從空的杯子倒出任何東西。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解有關本月主題的更多資訊，請訪問：www.actionforhappiness.org/self-care-september

保持冷靜·保持精明·對人友善
Keep Calm · Stay Wise · Be Kind