

2024年11月

每日善待自己



周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
<p>您是否意识到,善待自己、感恩和自我同情有助于增进自身的整体心理健康和幸福感?在世界善意日之际,让我们每天(至少)抽出一些时间来善待自己。</p> <p>这里有 30 种入门方法。 清楚地说出、写下或记录下您对以下每项内容的感受。</p>					1	2
					想想昨天遇到的令您开心的事情。	 做自己喜欢的事。
3	4	5	6	7	8	9
想想您最近犯下的一个错误。您能从中学到什么?	 进行深呼吸练习。	找时间和能带给您快乐的人进行一次面对面或线上聚会。	列出您最喜欢的三个方面。 	想想您曾经面对的困境,以及您走出困境的方法。	列出让您心存感激三件事——不论事情大小。	思考一下那些让您感到自豪的瞬间。在那一瞬间,您的感受是怎样的?
10	11	12	13	14	15	16
向亲近的人分享其对您意义重大原因。 	今天为自己做点儿特别的事情。	设定某些“专属时光”,去做任何您喜欢的事情,然后持之以恒。	规划行动计划,帮助您达成自身目标。	当消极情绪再次浮现时,努力将其调整为更积极的想法。	 从事某些您乐于参与的运动。	给自己一些时间放松。
17	18	19	20	21	22	23
反思一下您曾经指责他人的经历。您是否也有责任呢?	列出您为自己感到自豪的三件事。	 想想那些您取得卓越表现的瞬间。	享用您钟爱的食物,慢慢享受。您觉得它有哪些令人愉快之处?	轻闭双眼,设想出一个让您心情愉悦的地方。	对自己过去的失误给予原谅。	放弃您清楚无法掌控的事物。
24	25	26	27	28	29	30
您内心的动力来自于哪里?	 列出三件能够让您感到快乐的事。	查看一张能让您感到舒适的图片。	 睡个好觉。	列出最近的两项成就。	 给自己一个拥抱。名副其实的玩具。	奖励自己所做的善行。