

# 跳出逆境的七月 2023

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

為克服問題或擔憂  
邁出一小步

2

採用成長心態  
把“我不能”  
改成“我尚未能...”

3

在需要時主動尋求  
幫助

4

想想今天值得期待  
的東西

5

把最基本的事做好  
吃得好、做運動  
和按時睡覺

6

暫停、呼吸並感覺  
到腳踏實地

7

通過做一些自己真正  
喜歡的事情來改  
變心情

8

避免對自己說“必  
須”或“應該”

9

以宏觀角度來看待  
問題

10

與信任的人聯繫，  
並與他們分享自己  
的感受

11

在困難的情況下尋  
找積極的事物

12

寫下自己擔憂的事  
並將其留到特定的  
“擔憂時間”

13

挑戰消極想法，尋  
找另一種解釋

14

到戶外活動，保持  
頭腦保持清醒

15

設定一個可實現的  
目標並邁出第一步

16

尋找有趣的方法來  
分散對自己無益的  
想法的注意力

17

利用你的一個優勢  
來迎接今天的挑戰

18

放下小事，專注於  
重要的事情

19

如果你無法改變它，  
就改變你對它的看  
法

20

當出現問題時，停  
下來，並善待自己

21

確定是什麼幫助你  
度過了人生中的艱  
難時期

22

寫下三件你覺得充  
滿希望的事情

23

請記住所有的感覺  
和情況都會隨著時  
間流逝

24

於錯誤之中，找到  
當中好的一面

25

當你意識到自己變  
得批判性強時，請  
嘗試更友善一些

26

發現自己反應過激  
變得緊張時，請停  
下來做個深呼吸

27

寫下三件值得感恩  
的事（即使今天  
過得很艱難）

28

想想可以從最近的  
問題之中學到什麼

29

做個現實的樂觀主  
義者，專注於可以  
做好的事情

30

向朋友、家人或同  
事尋求支持

31

記住我們難免會有  
掙扎痛苦，這是人  
生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together