

# 回跳的七月 2023

星期六

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

为解决一个问题或者担忧迈出一小步

2

采取成长心态，将“我不能”改为“我暂时不能”

3

在需要时愿意寻求帮助

4

找到一些值得期待的事

5

获取基本权利：吃好，做运动，准时睡觉

6

暂停，呼吸，感受你的双脚稳稳地站在大地上

7

做一些你真正享受的事，以此调节你的情绪

8

避免对自己说“必须”或者“应该”

9

客观看待一个问题，看到大局

10

联系某个你信任的人，和他分享你的感受

11

在困境中看到积极的事物

12

把你担心的事写下来，留在一个特定的“担忧时间”去思考

13

挑战负面思想，找到另一种解读

14

到户外去动起来，以此让自己头脑清醒

15

给自己设置一个可以实现的目标，迈出第一步

16

找到有趣的方式让自己从没有帮助的想法上转移注意力

17

使用你的一种力量去克服一项挑战

18

不拘小节，集中注意力在重要的事情上

19

如果你不能改变它，就改变你看待它的方式

20

出错的时候，暂停下来友善地对待自己

21

识别出是什么帮助你度过了人生中的艰难时刻

22

找出三件你觉得充满希望的事，把它们写下来

23

记得，所有的感受和境况都会时过境迁

24

选择在出错的事中看到好的一面

25

注意你想要批判的感受，换作友善的态度

26

抓到自己反应过度的时刻，做一次深呼吸

27

写下三件你所感激的事（即使今天不易）

28

想想你能从最近的一个问题中学到什么

29

做一个实际的乐观主义者，聚焦可以顺利进行的事

30

联系一位朋友、家人或同事，以获取支持

31

记得我们都不时挣扎，这是做人的一部分



快乐行动

更快乐·更友善·在一起