

2025年12月

日常自爱行为

善待自己、心存感恩和练习正念都是向自己表达爱意和活在当下的方式。它们还能促进您的心理健康和幸福感。准备好接受挑战了吗？以下是本月的日常自爱建议。

Optum

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
	1 想想昨天发生的好事。	2 暂时离开屏幕至少30分钟。	3 闭上眼睛，把注意力集中在周围的聲音上。	4 做自己喜欢的事。	5 反思最近犯的错误以及从中学到的教训。	6 深呼吸10次。
7 向能给您带来快乐的人寻求帮助。	8 早点上床睡觉或让自己睡个懒觉。	9 说出3个您喜欢自己的地方。	10 放下那些给您带来压力的事情。	11 回想您曾克服的挑战。	12 列出3件让您觉得感恩的事情。	13 散步并注意您看到的东西、听到的声音和闻到的气味。
14 慢慢买东西，细细品味每一口。	15 告诉某人为什么他/她对您很重要。	16 送自己一些特别的东西。	17 将消极的想法转变为积极的想法。	18 想想您感到自豪或自信的时候。	19 看看您认为美丽的东西。	20 以自己喜欢的方式锻炼身体。
21 将您的目标分解为可实现的多个步骤。	22 原谅自己过去的错误。	23 庆祝最近所取得的成功。	24 静静地坐着，让思绪飘荡。	25 放下您无法控制的事情。	26 列出3件让您有目标的事情。	27 查看一张能让您微笑的照片。
28 睡个好觉。	29 践行多听少说。	30 给自己一个拥抱。	31 奖励自己完成这次自爱之旅。			