

令自己 心情愉快的 3 個好方法



1



堅持做 好心情活動

- 幫助將注意力和思緒由煩惱事轉移至輕鬆嘅事上，為自己加添正能量
- 可以由簡單活動開始，例如：
 - ✓ 暢快地洗澡
 - ✓ 享受一杯喜愛嘅飲品
 - ✓ 聽歌~♪ (大聲唱出嚟都可以㗎!)

2



多記錄 使自己愉快嘅活動

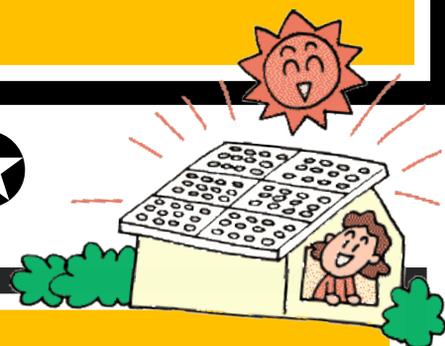
- 如果諗唔到做乜嘢活動使自己心情好轉，咁平時就要多留意生活中有邊啲活動能令自己感覺愉快，將佢哋記錄下來
- 當唔開心嘅時候，就可以做呢啲活動，提升士氣和情緒

3



多聽多看 令心靈富足嘅故事

- 當自己進退兩難、唔知點算好嘅時候，勵志故事可以帶來啟發
- 從故事主角的經歷借鏡：
 - ✓ 學習解決問題
 - ✓ 學習應付困難、適應轉變



儲蓄正能量 活出好心情

今日就開始行動吧!

