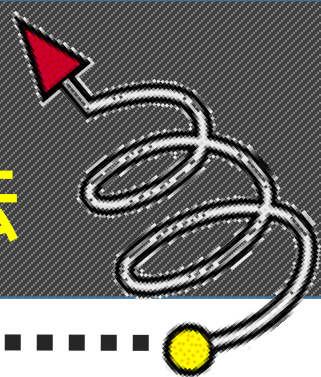


# 令自己心情愉快的3个好方法



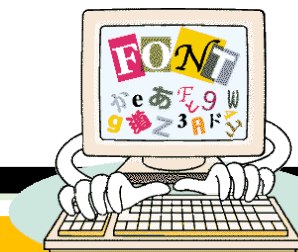
1



## 坚持做好心情活动

- 帮助将注意力和思绪由烦恼事转移至轻松的事上，为自己加添正能量
- 可以由简单活动开始，例如：
  - ✓ 畅快地洗澡
  - ✓ 享受一杯喜爱的饮品
  - ✓ 听歌~♪ (大声唱出来都可以!)

2



## 多记录令自己愉快的活动

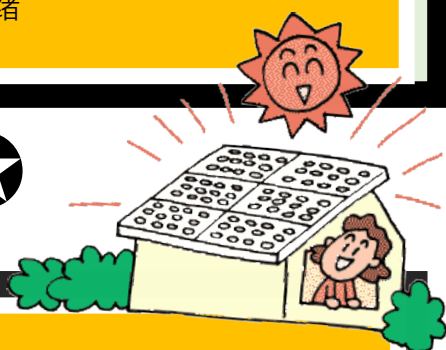
- 如果想不起做什么活动使自己心情转好，那平常就要多留意生活中有哪些活动能使自己感觉愉快，将它们记录下来
- 当心情不好的时候，就可以做这些活动，提升士气和情绪

3



## 多听多看使心灵富足的故事

- 当感到进退两难、不知道怎么办好的时候，励志故事可以带来启发
- 从故事主角的经历借镜：
  - ✓ 学习解决问题
  - ✓ 学习应付困难、适应转变



## 储蓄正能量活出好心情

今天就开始行动吧!

