积极心态与感恩意识

sata CommHealth

设定可行目标

专注可实现的小目标，而不是试图一次性完成所有事情。

挑战负面消极的想法

从不同的角度重新审视负面消极的想法，在一种情况下发掘积极的一面。练习积极的自我对话，专注于值得感恩的事物。

专注当下

不沉溺过往、不焦虑未来。

相反，专注当下可掌控与改变的事。

践行正念

关注能让自己感到平静的活动体验。

例如，沐浴时感受水流，花点时间专注于缓慢的呼吸。

让自己置身于积极正向的环境中

花时间和那些鼓励您的人相处，远离负面消耗的人。

表达谢意

以言语或平价小礼物感谢他人帮助。这可以增进人际关系，实现双向正向回馈。

以积极心态开启每一天

每日晨起树立积极目标，花至少 3 分钟进行感恩冥想。

您可以尝试对着镜子自我鼓励：

“今天很美好，我感恩当下所拥有的一切。”

“您很棒。您很坚强。感谢独一无二的自己。”