

立人輔導通訊



第92期 生命教育 2023年10月 發行人:劉坤源 總編輯:王佩貞 編輯: 孫虹景 朱思綺

陳怡心

電話: 04-24834138 校址:臺中市大里區

中興路二段380號



一設定目本票

大目標作成小目標的完成後

2 复出自己的复點

'我」為開頭的句子,肯定自己

• 我很勤奮 • 我很樂觀

3 培養新的習慣

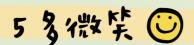
21天效應"堅持三1天 建立信心的習慣或特質, 改變原有的行為,使之 成為新的習慣。

4 做自己熱衷的事

抽空去做喜爱的事

+讓自己感到滿足

→提升自我價值



微笑讓我們感覺更好,樂觀看待事物, 提升個人價值,也為生活帶來改變。

馬克·吐温(Mark Twain):

「如果一個人沒有自己的認可,是不會舒服的。」



