

猪小屁之家[®]

一切来得及



更爱自己的
100种方式



与自己和解
为自己
活好每一天



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

猪小屁之家[®]

一切来得及



更爱自己的
100种方式



与自己和解
为自己
活好每一天

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

版权信息

COPYRIGHT

书名：一切来得及：更爱自己的100种方式

作者：猪小屁之家

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2024年5月

ISBN：9787115639721

字数：0.5千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究



成长也是一种美好









一切都来得及，
我能做：

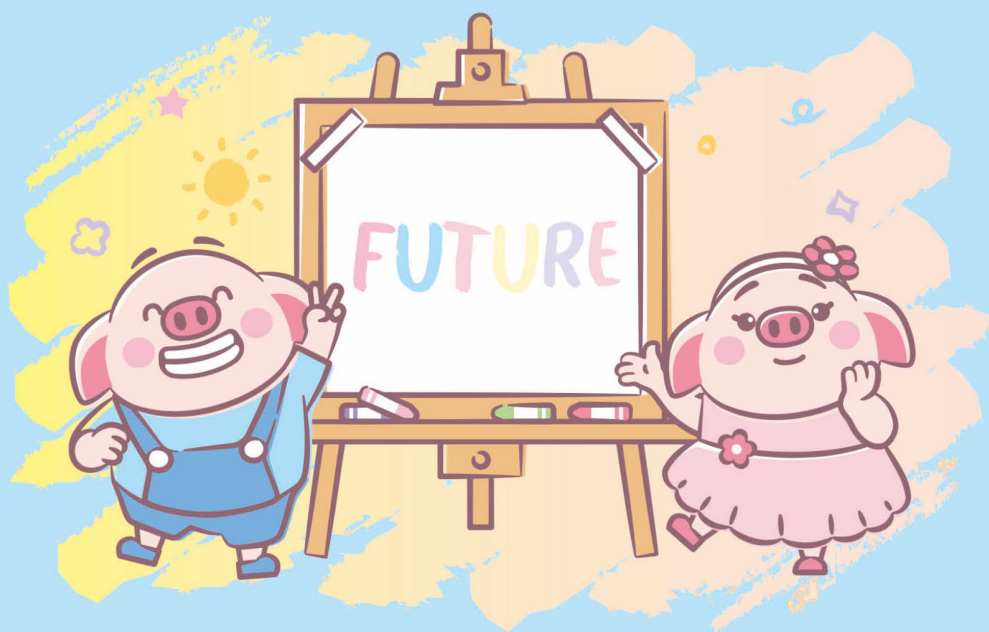
1.
2.
3.
4.
5.





01

从现在开始，
好好爱自己





爱吃的小孩运气不会太差

喜欢

有好好吃饭吗？一日三餐的食谱



三餐食谱：

1.

2.

3.

善待自己的身体，保持运动习惯
(我坚持最久的运动是)



善待自己的心灵，阅读一些对自己有益的书
(我最近读的书是)





我最喜欢吃三种食物：

1.

2.

3.





做家务，让心情放松，我最喜欢



在这个世界上，
唯有自己能给自己永久的陪伴



今天没有抱怨.....

赞美：

1.

2.

3.

4.

5.

调整好自己的状态.....





逐渐被 打动

我对自己说





让自己一分钟笑起来，
我可以：

1.

2.

3.



02

接纳不完美的自己





.....让我变漂亮了

虽然有了皱纹，可是我也变得更有气质了





..... 让我觉得我是我自己



接纳并爱上自己的

爱自己本来的样子，我是什么样子



我是什么样子：

1.

2.

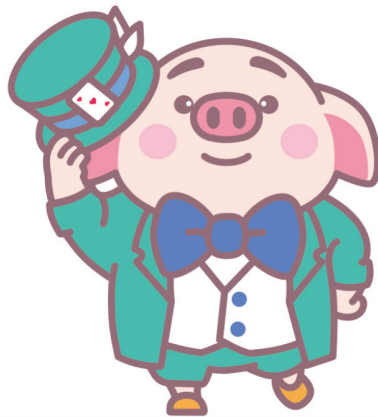
3.

4.

5.



认识到自己的价值，珍惜自己
(我与众不同的地方是)





没跨过去的坎儿，
都是因为我腿短

这个习惯有点怪，可是我喜欢

我可以是任何一种样子，
但我永远是我自己



**SPACE
TRIP**





今天尽力做了



26



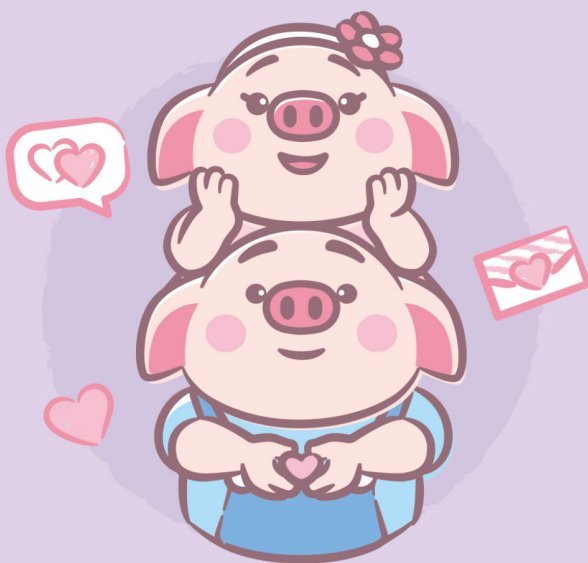
人生是用来体验 的

做自己该做的事情，允许事与愿违



下次，我会

学会接受



真正的强大是学会接受





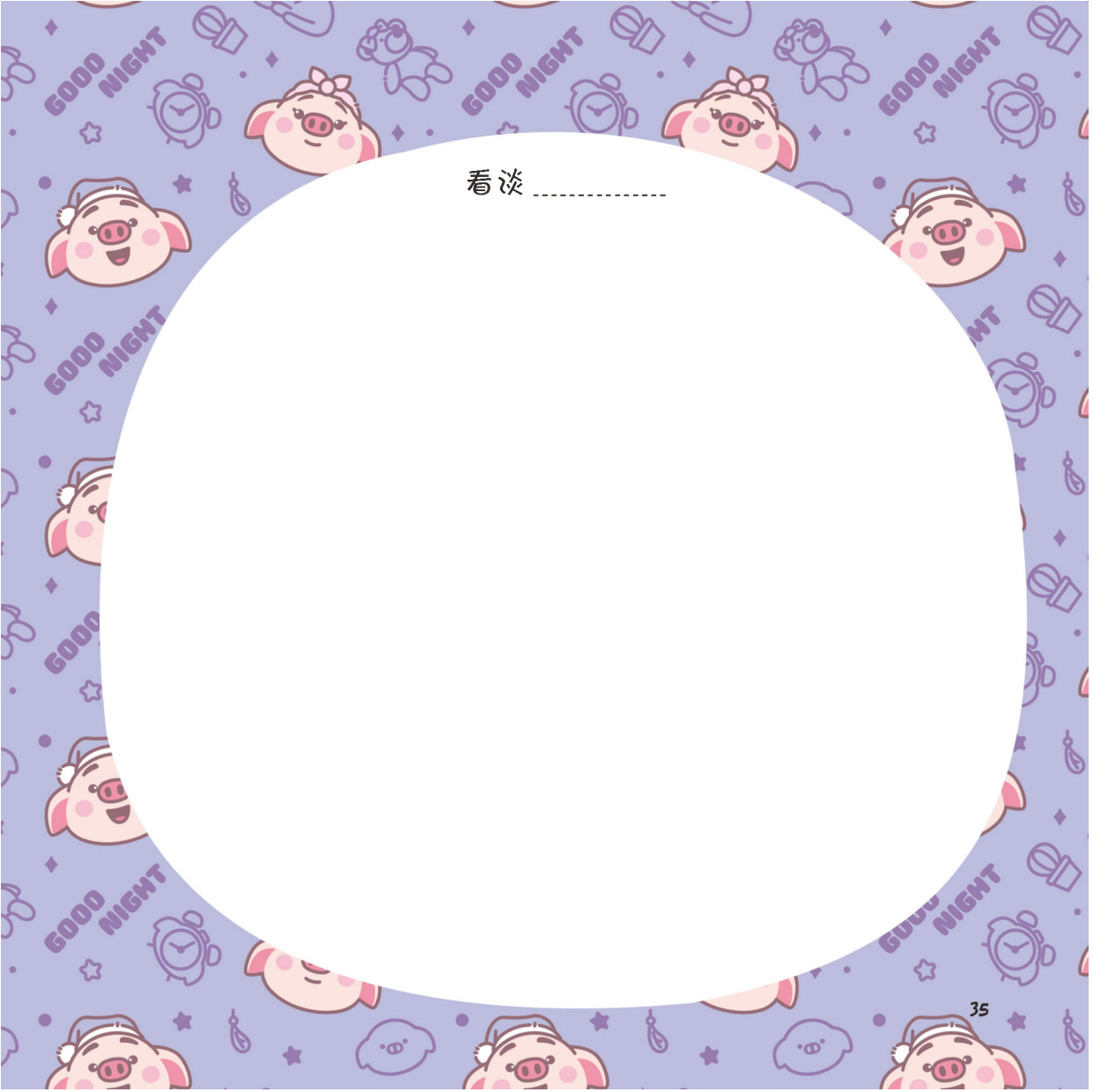
与自己和解



学会认识自己，接纳自己的



不完美是常态，停止内耗



看谈



爱自己的表现：

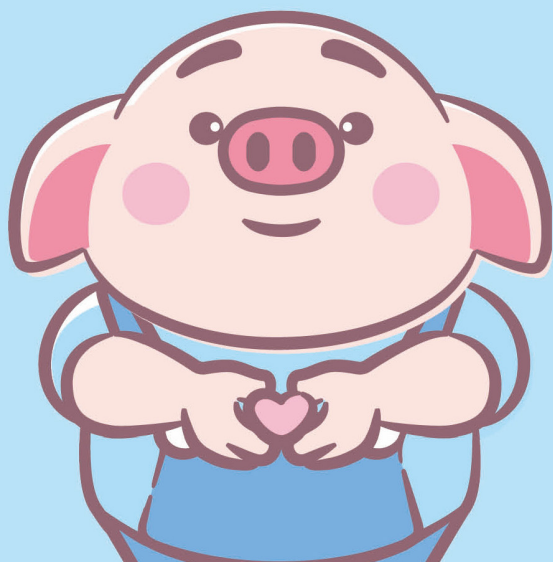
1.

2.

3.

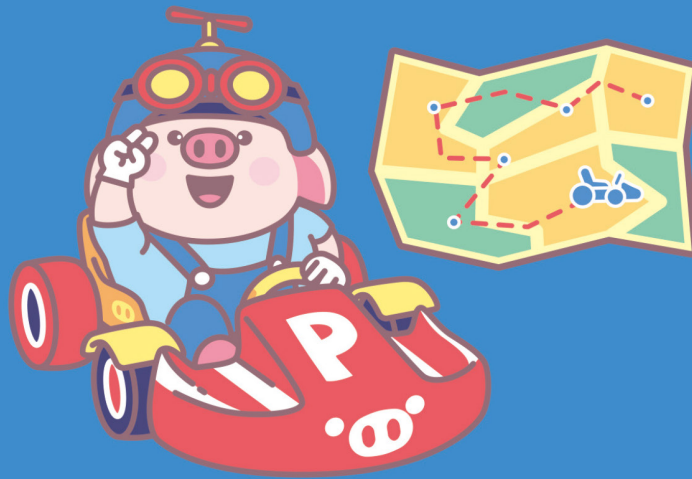


03
取悦自己





见到了.....，开心一整天



没有迎合, 心情坦然



喜欢自己



LOVELY



今天偷懒啦，做了喜欢的事情.....





学会说“不”，保护自己的时间和精力
(今天拒绝的事)





给自己留出时间放松和休息
(..... 能让我放松下来)



我最喜欢这样过周末





我的愿望清单：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



我最值得炫耀的五件事：

1.

2.

3.

4.

5.



这个“癖好”有点奇怪！可是我喜欢

04

真正能给你撑腰的，
是丰盈的自己



付出的努力不一定有回报，但可以让你更幸运



想要做：

1.

2.

3.

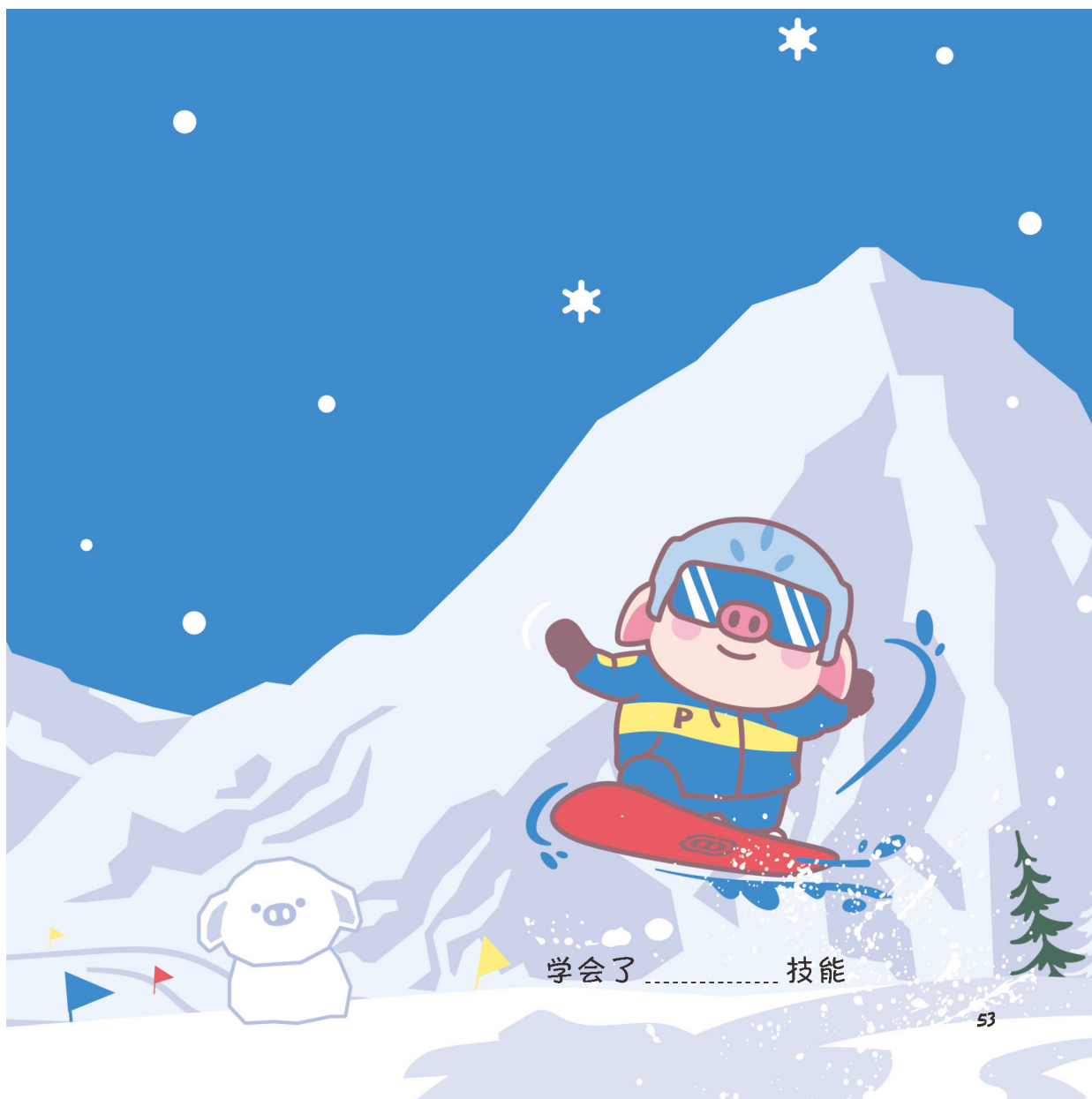
学完了一门 课

感觉：

1.

2.

3.





如果来一场说走就走的旅行，我会去



一天中，我最喜欢的时间是
因为



过最简单的物质生活，
有最丰富的精神世界

内心笃定，才能不忧不惧





告别敏感脆弱

学会控制情绪





没有压垮我，我会更强大



最爱的活动是.....



读完了一本_____书

心情：

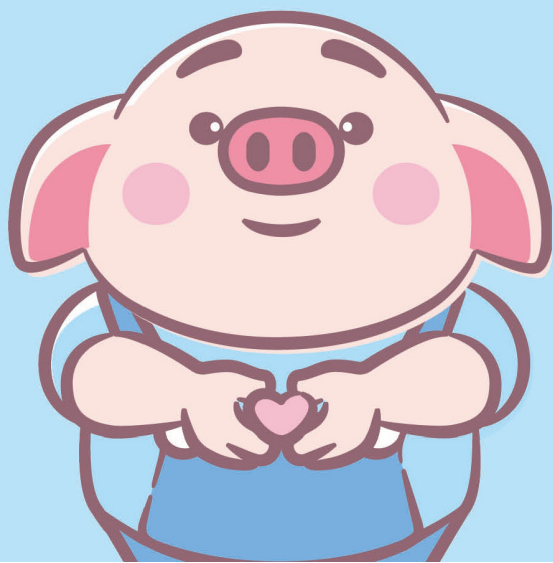
1. _____

2. _____

3. _____



05
觉察情绪



今天_____不开心，不必强颜欢笑





休闲的一天



对.....失望，伤心落泪

感觉：

1.

2.

3.



..... 懈怠，放松一天

放轻松的事情：

1.
2.
3.
4.
5.

释放了.....负面情绪





尊重自己的选择，不要为自己的决定后悔
(我做的最快乐的事是)



我自己最认可：

1.

2.

3.

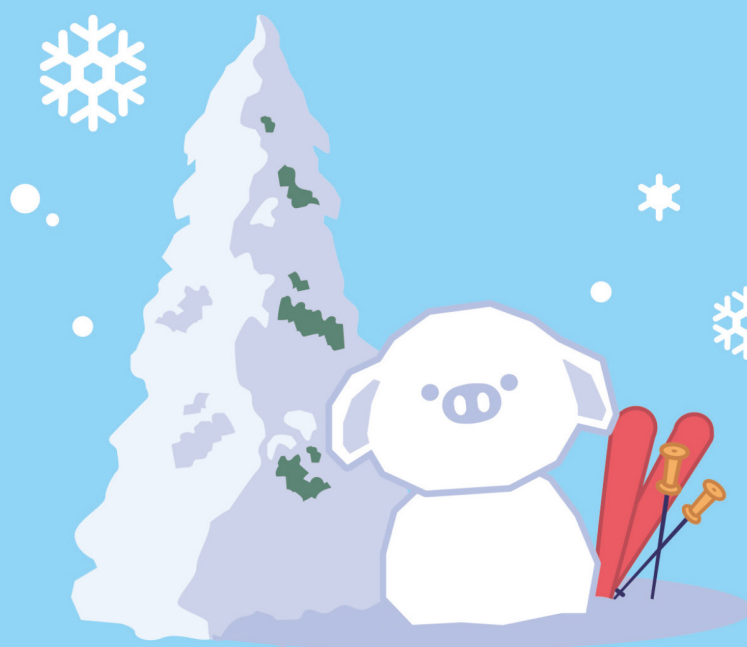
给自己留点喘息的余地，
休息好了，继续前行



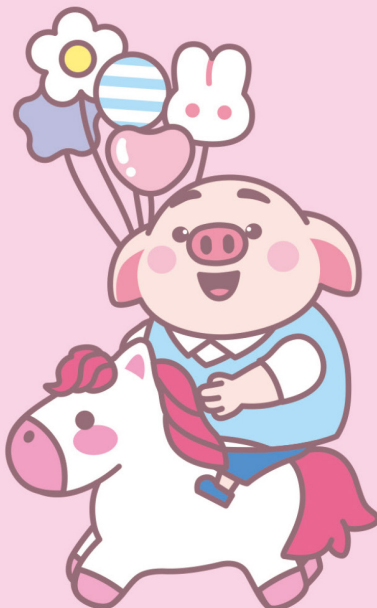


允许自己的情绪流动，允许一切发生

早上睁开眼，第一个映入眼帘的是

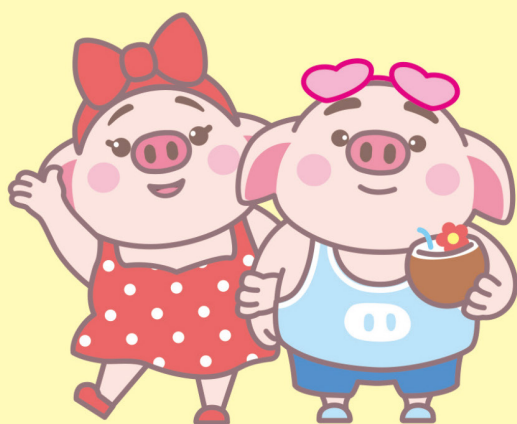


最中意的表达爱的方式：



我最有吸引力的时刻：





时间越久，我越确信

这件事，我居然是这么处理的，太棒了！





这几件事，我甘之如饴：

1.
2.
3.



.....让我看到了更好的自己





有一种快乐，最有“罪恶感”：

06

人生是一场相逢，
人生又是一场遗忘。





缺憾是人生常态，
不必纠结



错过了.....

断舍离了.....



经历了，也是一种人生阅历



我很感激，我们一起经历了：

1.

2.

3.

4.

5.



力所不能及的事情，放下；
掌控不了的事情，释然

这种时候，可以：

1.
2.
3.







我不想再等了，我要去



听音乐、看电影……总会让我想起：

1.
2.
3.
4.
5.

07

理解自己，理解别人，
伤口都会被时间治愈





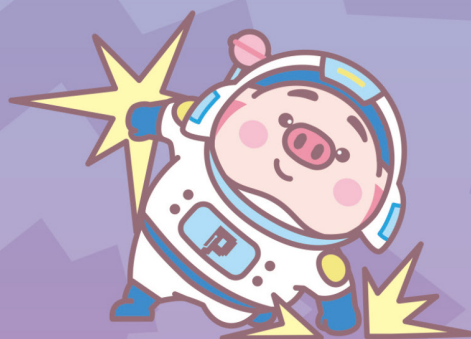
原谅.....，让自己解脱





与 和解，往前看

每当遇到困难时，我都相信.....



在时间的长河里，
伤口都会被时间治愈



最有效的方法：

1. _____
2. _____
3. _____





不再反刍痛苦，
不再自我伤害，
才是真正的自爱

我认真做这些事的时候，
感觉我的内在小孩被治愈

1.
2.
3.
4.
5.





.....改变了我的生活



让我陷入疯狂



.....让我归于平静





写一写专属于我的五个笑话。

1.

2.

3.

4.

5.





写一写专属于我的五个难忘时刻。

1.

2.

3.

4.

5.



写一写专属于我的五个荣誉时刻。

1.

2.

3.

4.

5.



爱的私语

