

轉念=唔好放負
無限正能量?



轉念≠諗嘢正面啲!

你正面
點啦!

有笑有淚是正常的
生活經歷，不用推開
負面情緒，反而可以
接納自己的情緒，
然後由自己做主，
調整思維，讓自己
更有彈性。



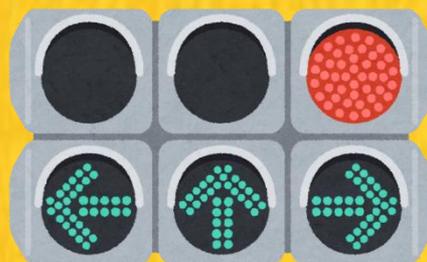
與其被動地讓事
件影響心情，何不
主動地掌握自己
的情緒

轉念 = 接納
情緒是我們的一部份



轉念 = 睇開啲 嘗試以更多角度睇事情

有些事情是我們
控制不了的...



我們的選擇會
影響我們
的心情及行動

但我們能選擇用
什麼角度去解讀。



嘗試轉換思維, 調整心態, 可能
會有更多意外的發現!

例如...

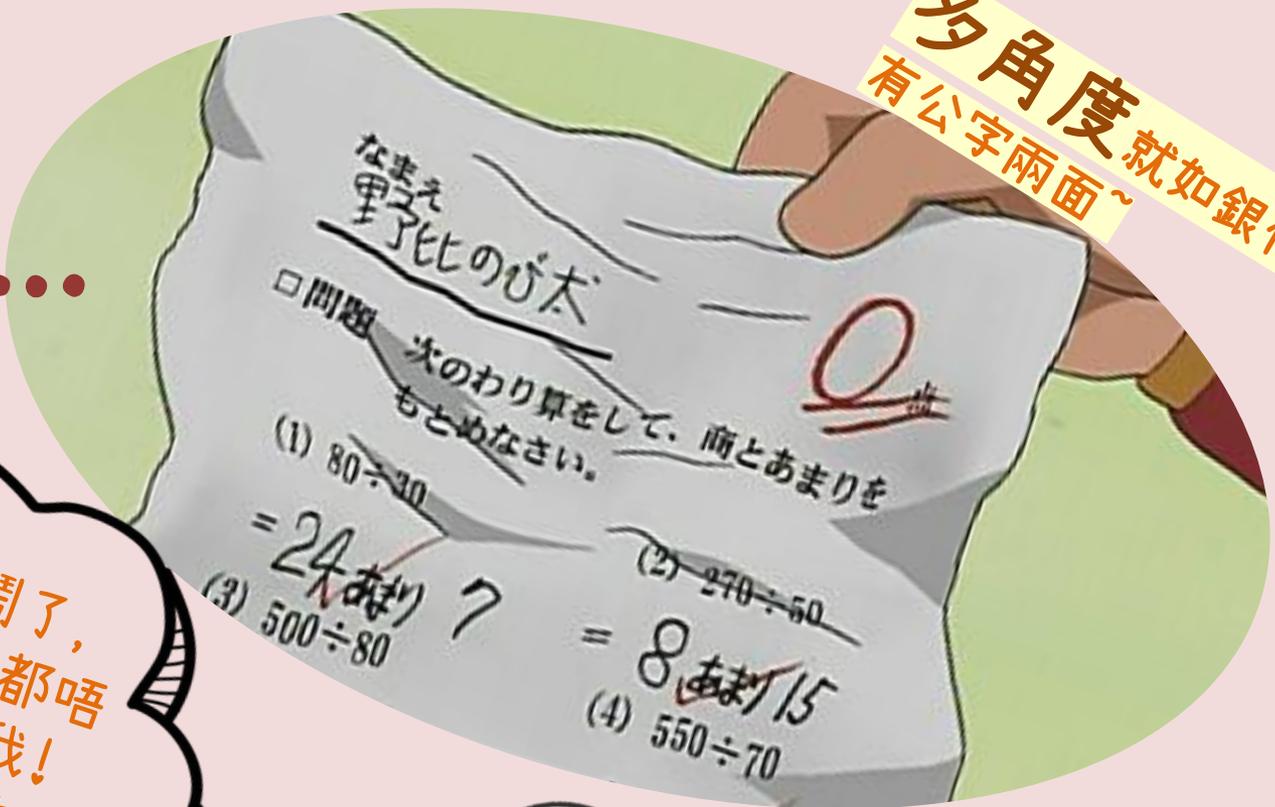


天呀！我有排抹喇！
點解要咁對我呀!!!

雖然劫點，但可以把握這同責
機會學習為自己的行為負責。
埋任。

多角度就如銀仔
有公字兩面~

又例如...



雖然又會比人鬧了，
但原來我的朋友都唔
會嫌棄我仲肯幫我！
睇黎我應該搵佢地一
齊溫習了！

慘喇！
又要比人鬧喇！
點解我咁無用架！
多啦A夢~~~！！





人生不止兩面咁簡單，
讓我們一同發掘事物的不同角度吧。

「心情憂傷的，日日困坐愁城；
心胸暢快的，時時如享喜宴。」(箴言15:15)