**口播文案：**

像我们这种全职二胎宝妈，真的没点自我安慰的本事，还真撑不到现在。然后前天下午回北京后，情绪又开始低落，也可能是姨妈期的原因，反正一个月总有那么几天，对吧！反正看啥都不顺眼，提不起精神。反正如果搁以前啊我情绪不好的时候，我都是找他，骂老公，揍孩子出出气了，对吧？或者哭哭啼啼跟老公，跟娃娃早点安慰。但是后来经历多了吧，觉得也没啥用，毕竟孩子是无辜的，你指望她老公吧，她永远get 不到我的点，你跟她说多了吧，她还觉得你无理取闹。典型的男人思维，充满了爷们气息，说的就是他这种。所以现在每当我觉得老公我不关心我，也不照顾我情绪的时候，我都不会去怪他。我只会反思一下自己。唉，问自己，你为什么不换一个，真的没有人会一直照顾你的情绪，对吧？道理不可以和你生活，兄弟姐妹不和你白首，老妈不能陪你到永久。所以呢靠自己才是最实在的。咱也是久病成医，真的。让自己快乐的秘诀是啥？就是停止胡思乱想。至于自己最好的方式，就是让自己忙起来，反正我情绪不好的时候，孩子不想管，就自己玩去吧，对吧？别吵我就行。打开音乐，听听歌，做做饭，给自己和孩子做点好吃的。然后当你看到孩子们打口开心的吃着，对吧？心情就会好的，然后整理房间，扫地刷厕所。看到家里从乱糟糟的变得干净清爽，也很有成就感。然后下午带孩子在公园玩的时候呢，又跑了几圈，出了汗，就这样，爱谁谁，对吧？该吃吃该做做，咱就认真的过好每一个当下，对每一个自己，咱们能选择的人和事。那些自然就会感到满足和快乐。当然如果还能爱买买，那我们肯定会更加快乐了。

**标题文案：**

咱这么多书也不是白看的，现在每次负面情绪一上头我就意识到——此刻我的感受最重要，我可以为自己做点什么？