

Fiche exercice

LES 3 CHOSES POSITIVES



Chaque soir avant de vous coucher, vous allez repenser à 3 moments que vous avez aimés dans votre journée.

Il peut s'agir de toutes petites choses comme « j'ai aimé prendre mon bain » ou « j'ai aimé discuter au téléphone avec ma copine » ou encore « j'ai aimé profiter d'un rayon de soleil en mangeant un bout de chocolat ». Je vous assure, même dans la journée la plus nulle du monde, on peut toujours trouver 3 choses !

Exemple :

