

Лист із вправами

3 ПОЗИТИВНІ РЕЧІ



Щовечора перед сном ви переосмислюватимете 3 моменти, які вам сподобалися у цей день.

Це можуть бути дуже дрібні речі на кшталт «Мені сподобалося приймати ванну» або «Мені сподобалося розмовляти по телефону з моєю дівчиною» або «Мені сподобалося грітися на сонці і та їсти шоколад». Запевняю вас, навіть у найгірший день у світі, ми все ще можемо знайти три гарні моменти!

Приклад:

