



Exercițiu: Lista mea veselă

Alcătuieți o listă de lucruri care vă fac fericit astăzi. Aveți două minute pentru acest exercițiu. Utilizați o listă nouă în fiecare seară și reflectați la finalul fiecărei săptămâni cu privire la numărul de elemente pozitive pe care le-ați experimentat și pe care le puteți utiliza pentru a vă auto-motiva.

Astăzi a fost o zi bună pentru mine deoarece....

Am fost entuziasmat să...

Am avut șansa de a...

Nu mă așteptam să...

