

## **Ćwiczenie: Moja szczęśliwa lista**

Spisz listę rzeczy, które cię dzisiaj uszczęśliwiają. Masz na to dwie minuty. Każdego wieczoru używaj nowej listy i zastanów się pod koniec tygodnia, ile pozytywnych rzeczy, których doświadczasz, możesz wykorzystać do zmotywowania siebie.

**Dzisiejszy dzień był dla mnie dobrym dniem, ponieważ...**

**Byłem podekscytowany, że...**

**Miałem okazję...**

**Nie spodziewałem się...**