

ورقة التمرين

الأشياء الثلاثة الإيجابية



كل مساء قبل أن تذهبوا للنوم، ستذكرون ثلاثة لحظات أحببتموها في يومكم. يمكن أن تكون هذه اللحظات صغيرة جدًا مثل « أحببت أخذ حمامي » أو « أحببت الحديث على الهاتف مع صديقتي » أو حتى « أحببت الاستمتاع بشعاع الشمس أثناء تناول قطعة من الشوكولاتة ». أنا أضمن لكم، حتى في أسوأ يوم في العالم، يمكن دائمًا العثور على ثلاثة أشياء!

مثال :

