



גיליון התעמלות 3 הדברים החיוביים

כל לילה לפני שינה, תחשוב מחדש על 3 רגעים שאהבת ביום שלך.

זה יכול להיות דברים קטנים מאוד כמו « האמבטיה הייתה טובה » או « אהבתי לשוחח בטלפון עם החברה שלי » או שוב « אהבתי ליהנות מקרן שמש ולאכאל חתיכת שוקולד ». אני מבטיח, שאפילו אם היום היה גרוע, אפשר תמיד למצוא רגעים חיוביים בתוכו.

דוגמא :

