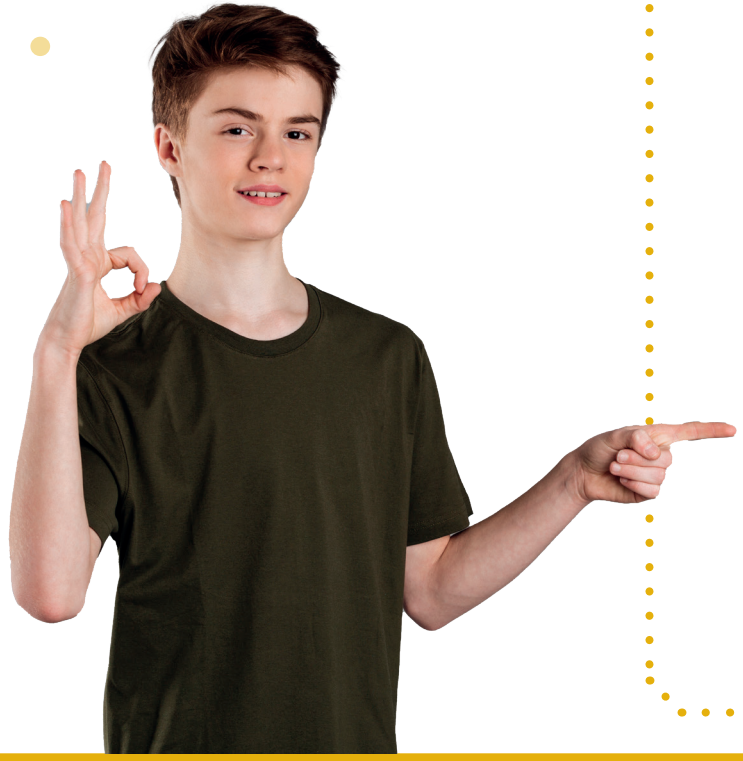
Pozytywny dzień

Pod koniec dnia usiądź w wygodnej dla Ciebie pozycji. Weź głęboki wdech nosem, przytrzymaj przez chwilę powietrze. Następnie wypuść powoli powietrze buzią. Teraz pomyśl, co dobrego Ci się dzisiaj przydarzyło. Co wywołało uśmiech na Twojej twarzy? Co sprawiło, że chcesz zdobywać szczyty i poznawać życie dalej? Zapisz dzisiejsze pozytywne sytuacje poniżej.



Dziennik zdarzeń pozytywnych

Codziennie przez cały tydzień wpisuj pozytywne i radosne wydarzenia, które Ci się przytrafiły. Na koniec tygodnia przeczytaj wszystko, co zapisałeś. Czy zauważasz, jak wiele przyjemnych i radosnych rzeczy doświadczyłeś/doświadczyłaś?

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA