

DAY 1

Θετική Σκέψη

Βρείτε το “δώρο”!

Σκεφτείτε τρεις καταστάσεις που συνέβησαν παλιά και στην αρχή σας στενοχώρησαν αλλά τελικά σας βγήκαν σε καλό.

1. _____

2. _____

3. _____

Χρησιμοποιήστε αυτή τη βάση και σκεφτείτε:

Μήπως κάποιες από τις καταστάσεις που βρίσκετε αρνητικές σήμερα μπορεί να σας βγουν σε καλό;