



Позитивні роздуми про мій день

Це можливість подумати про свій день. Навіть у найважчі дні, коли ви сумуєте або хвилюєтеся, ви можете подумати про позитивні речі. Знайдіть тихе місце та кілька хвилин подумайте про свій день. У цій вправі немає правильних чи неправильних відповідей.

Ось кілька запитань, які допоможуть вам позитивно оцінити свій день.

Чим ви сьогодні пишаєтесь?

Які нові навички ви
здобули сьогодні?

Що вас найбільше вразило?

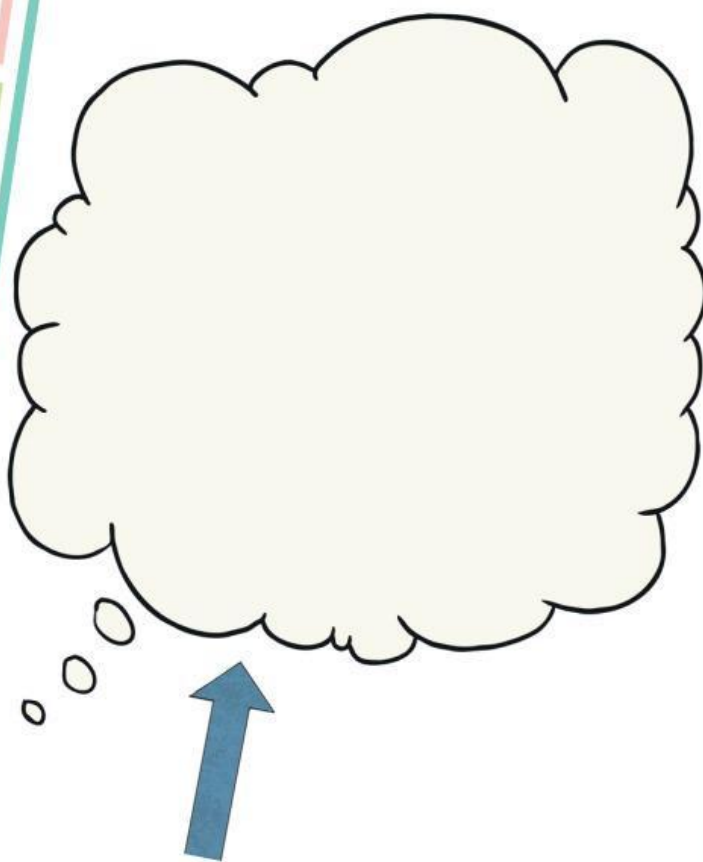


Що ви зробили, щоб хтось ще посміхнувся?

Які позитивні емоції ви сьогодні відчули? Наприклад, щастя, хвилювання, здивування, надія.

Чого ви чекає зтеавтра?

Моє позитивне твердження...



Напишіть позитивне твердження або афірмацію, які ви можете говорити собі щоранку, щоб допомогти вам почати свій день позитивно. Це може бути щось про те, щоб змусити когось сміятися чи посміхнутися, або це може бути щось про те, щоб впоратися з вашими хвилюваннями. Наприклад, «Я не буду турбуватися про речі, які я не можу контролювати».

