

- Для того, щоб сформувати звичку помічати свої досягнення, почніть з того, щоб кожного тижня записувати свої досягнення.
- Іноді досягнення можуть здаватись незначними і несуттєвими (наприклад, помив вікно і аж самому сподобалось, або купив собі крутий ліхтарик), але, тим не менше, це те, чого ви досягли. Внесіть їх у список.
- Спробуйте знайти щонайменше 20 досягнень.
- Складайте список досягнень щонайменше протягом місяця.

1

[illegible]