



## 积极因素清单

**星期一**

每天写下当天发生的至少一个积极的体验（无论大小）。

这样有助于您的头脑学会注意生活中好的事情。当您感到忧虑或沮丧的时候，这一点就不会自然地做到。

**星期二**

**星期三**

**星期四**

**星期五**

**星期六**

**星期日**