



積極因素清單

星期一

每天寫下當天發生的至少一個積極的
體驗（無論大小）。

這樣有助於您的頭腦學會注意生活中
好的事情。當您感到憂慮或沮喪的時
候，這一點就不會自然地做到。

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日