



# Sulatang-Pahina sa Paghahanap ng mga Positibo sa Buhay

**Lunes**

Araw-araw, magsulat ng *kahit isa lamang* na positibong karanasan (malaki o maliit) na nangyari sa araw na iyon.

Makakatulong ito sa iyong isipan na matutong pansinin ang mga magagandang bagay sa buhay, isang bagay na hindi nito natural na ginagawa kapag ikaw ay nakararamdam ng pag-aalala o nalulumbay.

**Martes**

**Miyerkules**

**Huwebes**

**Biyernes**

**Sabado**

**Linggo**