



Φύλλο Καταγραφής Θετικών Εμπειριών

Δευτέρα

Κάθε μέρα, καταγράψτε *τουλάχιστον* μια θετική εμπειρία (μεγάλη ή μικρή) που συνέβη εκείνη την ημέρα.

Αυτό θα βοηθήσει το μυαλό σας να μάθει να παρατηρεί τα καλά πράγματα στη ζωή, κάτι που δεν κάνει φυσικά όταν αισθάνεστε ανησυχία ή κατάθλιψη.

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή