



Foglio di lavoro Hunt per le esperienze positive

Lunedì

Ogni giorno, annota almeno un'esperienza positiva (grande o piccola) che si è verificata in quel giorno.

Ciò aiuterà la tua mente a imparare a notare gli aspetti belli della vita, cosa che la mente non fa naturalmente quando sei preoccupato e depresso.

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica