

Co dziś poszło dobrze?

Weź kartkę i zapisz trzy sytuacje z dzisiejszego dnia, które poszły dobrze. Mogą być drobne.

Przy każdej opisz, co się wydarzyło, jak się wtedy czułaś i dlaczego Twoim zdaniem tak się stało. Nie musisz dbać o styl ani poprawność zdań.

W ćwiczeniu „Three Good Things” taki zapis powtarzasz codziennie przez co najmniej tydzień, przeznaczając około dziesięciu minut na ćwiczenie.

Źródło: Greater Good in Action, UC Berkeley.

Mój zapis