



Tri dobre stvari koje su mi se dogodile danas ...

1. Svaku večer kada legneš u krevet razmisli o tri dobre stvari koje si učinio/postigao tijekom dana.
2. Te stvari mogu biti male ili velike, kako god ti želiš npr. vidjeti prijatelja, završiti zadatak i sl.
3. Zapiši te tri stvari na papir, u mobitel ili na računalo.
4. Za svaku stvar koju si zapisao identificiraj zašto se dogodila i što je kod tebe izazvalo osjećaj ugode.
5. Svaki tjedan pogledaj svoje zapise i razmisli o tome kako si se osjećao tijekom tjedna.
6. Učini to regularnom navikom i dijelom tvoje rutine.

