



Modulul 6

✦ - **Aici și Acum-**

Caiet de lucru zilnic



În fiecare dimineață

În primul lucru pe care îl poți face când te trezești este să îți setezi intenția:

Intenția mea pentru această zi:

Gândesc:

Simt:

Spun:

Fac:

Sunt recunoscătoare pentru că...

În fiecare seară

Astăzi am zâmbit pentru că....

Astăzi am simțit cel mai des....

Cel mai bun moment din zi l-a reprezentat...

Pentru situațiile neplăcute

Care este partea bună în toată situația asta?

Ce altceva și mai bun se poate întâmpla?

Ce pot face chiar acum, cu resursele pe care le am?

Care dintre opțiuni îmi este cea mai la îndemână?

Ce voi face prima dată?