



Tờ Ghi lại những điều Tích cực

Thứ Hai

Mỗi ngày, ghi xuống *ít nhất* một trải nghiệm tích cực (lớn hoặc nhỏ) đã xảy ra trong ngày.

Việc này sẽ giúp tâm trí quý vị học cách chú ý đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống, những điều mà mình thường không chú ý khi đang cảm thấy lo lắng hoặc trầm cảm.

Thứ Ba

Thứ Tư

Thứ Năm

Thứ Sáu

Thứ Bảy

Chủ nhật