



چند تمرین ساده

- هر شب قبل از رفتن به رختخواب به سه چیز فکر کن که آن روز برایت خوب بوده است. این کار کمک می‌کند تا نکات مثبت زندگیت را ببینی.

- هر صبح خودت را با گفتن سه جمله خوب تأیید کن! مانند «من همین کسی را که هستم، دوست دارم.» یا «من می‌توانم این کار را انجام دهم.» یا «من دوست خوبی هستم.» آیا می‌توانی به ایده‌های بیشتری فکر کنی؟

- ۱۵ دقیقه در روز را به کاری اختصاص بده، که شایسته‌ی آن هستی. مانند: گوش دادن به موسیقی مورد علاقه خودت. رفتن به پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری. در آغوش گرفتن حیوان خانگی خودت. کتاب خواندن در رختخواب. لذت بردن از یک لیوان شکلات داغ و یا هر چیزی که فقط برای خودت آن را انجام می‌دهی.