

Affermazioni Quotidiane

UN PROGRAMMA DI 21 GIORNI PER GUARIRE LA TUA VITA

GIORNO 3

Hai parlato di un fatto negativo oggi? Scrivi quante volte l'hai fatto e a quante persone l'hai raccontato. Adesso scrivi qualcosa di positivo che domani potrai raccontare a quelle persone in modo da aiutarle a sentirsi meglio con se stesse e con coloro che le circondano.

Scrivi la parola "dovrei". A fianco fai una lista di parole con le quali sostituirla. Puoi cominciare con la parola "potrei".

Attacca sul tuo specchio alcune delle nuove affermazioni positive che hai imparato oggi, così potrai esercitarti a ripeterle ogni volta che le vedrai.
