



Упражнение: Арсенал приятных вещей – что вам нравится?

Цель:

Вы научитесь определять вещи, которые делают вашу повседневную жизнь более приятной.

Инструкция:

Составьте список того, что делает вашу жизнь приятной. Повесьте этот список на видное место, например, на дверь холодильника.

Составляя список, постарайтесь вспомнить все, что доставляло вам удовольствие раньше. Необязательно, чтобы эти вещи радовали вас и сейчас. Постарайтесь подумать даже о самых незначительных мелочах, чтобы ваш список был как можно более длинным.

Пример:

- Утренний кофе в спокойной обстановке
 - Прогулка по берегу
-

То, что делает мою жизнь приятной