



Lägg märke till det som är bra

Skriv ner tre bra saker från dagen som har gått. Sakerna kan vara mycket små. Gör detta i minst en vecka.

DAG	SAK 1	SAK 2	SAK 3
MÅ			
TI			
ONS			
TO			
FRE			
LÖ			
SÖ			