

ESERCIZIO 1 - TRE COSE POSITIVE

Richiamare alla mente **3 cose positive** accadute durante la giornata e riflettere su cosa le ha causate o facilitate

- Scrivere su un foglio di carta 3 cose positive accadute oggi
- Per ognuna, provate a spiegare come mai sono successe. Gli eventi possono avere una rilevanza contenuta (es. il mio compagno mi ha passato gli appunti della lezione che ho perso) o maggiore (ho avuto una promozione)
- Dare un TITOLO ad ogni evento
- Descriverli con tutti i dettagli che si ricordano (cosa avete fatto o detto, se c'erano altre persone coinvolte...)
- Descrivere come gli eventi vi hanno fatto sentire (al momento, subito dopo, ora che li richiamate alla mente)
- *Per avere il massimo beneficio da questa pratica, serve costanza: ripeterlo per una settimana, la sera (raccolgendo le informazioni in un **quaderno** o in un unico **file**; tempo richiesto: 10 minuti)*