

ADOPTĂ O ATITUDINE POZITIVĂ

ATITUDINEA POZITIVĂ – ACȚIONEAZĂ!

Describe ce fel de atitudine crezi că ai tu?

Cum ai arăta tu, viața ta dacă ți-ai schimba atitudinea?

Ascultă zilnic muzică sau fă un lucru care-ți face plăcere, astfel îți pastrezi o stare bună. Cu cât starea pe care o ai este mai bună, cu atât calitatea gândurilor tale este mai bună!

**!!!! VIAȚA TA ESTE ÎNTRUCHIPAREA MODULUI ÎN CARE
GÂNDEȘTI**

Scrive toate credințele limitative/negative care te țin pe loc.

Acum scrie opusul lor.

Alege o singură credință (pe care tu o consideri cea mai importantă) și repet-o zilnic de cel puțin 10 ori dimineața și 10 ori seara, timp de 10 zile.

Fă o listă cu oamenii din jurul tău (5 persoane cu care îți petreci timpul cel mai mult), apoi scrie în dreptul fiecăruia cele mai frecvente cuvinte, gânduri, păreri pe care aceștia le folosesc. Ce fel de oameni sunt?



Scrie-ți ori de câte ori ai ocazia gândurile pe care le ai. Analizează-le și vezi dacă acestea te susțin cu adevărat. Înlocuiește fiecare gând negativ. Mai întâi fă asta pe o foaie, apoi repetă cu voce tare noul gând.