Esercizio **“Le tre cose buone”**

Per una settimana, ogni sera, prima di andare a dormire, passa in rassegna la tua giornata e pensa a tre cose buone che ti sono successe. Prendine nota scritta e rifletti sul ruolo che hai svolto.

**1° giorno**

1)

2)

3)

**2° giorno**

1)

2)

3)

**3° giorno**

1)

2)

3)

**4° giorno**

1)

2)

3)

**5° giorno**

1)

2)

3)

**6° giorno**

1)

2)

3)

**7° giorno**

1)

2)

3)