NOUS SOMMES CE QUE NOUS PENSONS

MIND N°1

CONSIGNES:

Cet exercice vous aidera à vous concentrer sur ce qu'il y a de positif dans votre vie. Il s'agit ici de prendre 5 petites minutes par jour pour écrire 3 choses positives sur votre journée, même (ET SURTOUT) quand vous avez passé une "horrible" journée. Là est tout l'intérêt, 3 phrases positives par jour, lorsque vous n'allez pas bien, prenez le temps de relire ces phrases. Grâce à cet exercice, vous vous rendrez compte que parfois, de simples choses peuvent faire énormément de bien.

À vos stylos! N'oubliez pas d'écrire la date.

PS : Je vous conseille de dédier un carnet à cet exercice ou à votre développement personnel.

