

Tavs

..... *gads/mēnesis/...*

Padomā par kaut ko labu, par reālām lietām, kas tev izdevās šajā laikā. Piemēram, tev bija kāds labs notikums tavā ģimenē, apmeklēji kādu skaistu vietu, saņēmi atzinību, paveici kādu labu darbu, uzsāki jaunu projektu, apguvi jaunas prasmes u.tml. Apzināti domā par lietām, kas sagādā tev prieku un sniedz pozitīvu enerģiju.

Fiksē savus notikumus un sajūtas laika skalā. Izabaudi šo laiku - īstu, patiesu un priecīgu.



Aprīlis



Oktobris



Janvāris



Jūlijs

