

# ورقة عمل البحث عن الإيجابيات



كل يوم، اكتب على الأقل تجربة واحدة  
(كبيرة أم صغيرة) حصلت في ذلك اليوم.

يساعد ذلك عقلك على تعلُّم ملاحظة الأشياء  
الجيدة في الحياة، وهو أمر لا يقوم به بصورة  
طبيعية عندما تشعر بالقلق أو الاكتئاب.

الإثنين

الأربعاء

الثلاثاء

الجمعة

الخميس

الأحد

السبت