

Ce nu este ANULAT?

Multe lucruri au fost anulate în ultima perioadă. Dar sunt multe lucruri care nu sunt anulate. Gândeți-vă la unele lucruri care vă plac și de care vă puteți bucura în continuare. Care sunt ele?

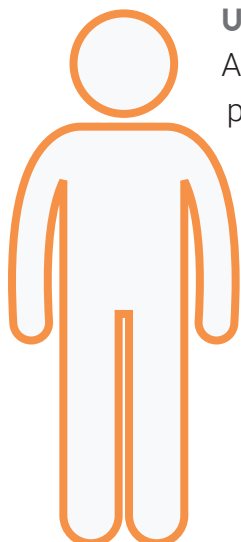
Exemple: a zâmbi, a-ți mângâia câinele, a vorbi cu un prieten.



SCRIE O LISTĂ



DESENEAZĂ UNA SAU DOUĂ IDEI AICI



UITĂ-TE LA DESENUL TĂU

Ai observat vreo senzație plăcută sau neutră în corp?

Unde sunt localizate aceste senzații?

Colorează acele părțile ale corpului unde simți ceva



PROVOCAREA ZILEI

Încearcă să găsești mai multe lucruri care nu sunt ANULATE.

CONTINUĂ LISTA
