

Домашнее задание от Михаила:

Возьмите лист бумаги.

Слева напишите 3 ситуации, где вам кажется, что вы страдаете или являетесь жертвой.

А справа напишите, зачем вам в жизни нужно было попасть в такую ситуацию? Или какой урок дает вам жизнь, чтобы вы изменились к лучшему и стали лучшей версией себя?

И каждый день в течение 2 месяцев отвечайте себе перед сном на 2 вопроса:

- 1) что мне сегодня понравилось и не понравилось в прожитом дне и почему?
- 2) что конкретно я сделаю завтра, чтобы в моей жизни было больше того, что радует и меньше того, что огорчает.