

فرم پیگیری افکار مثبت من

از دو فرم زیر استفاده کنید تا جزئیات مربوط به برخی از فعالیت‌های خوشایندی را که انجام داده‌اید یا انجام خواهید داد بنویسید؛ فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند افکار مربوط به توجه به لحظات خوشایند و پیش‌بینی لحظات مثبت و لذت بخش را افزایش دهید.

◀ افکار مربوط به فعالیت‌های خوشایند

فعالیت خوشایندی که انجام دادم	افکاری که درباره ی آن داشتم	احساساتی که درباره ی آن داشتم
حمام کردن نوزاد	صدای خنده‌اش لذت بخش بود، آب گرم بود و وقتی او را خشک کردم بوی تازگی و پاکیزگی می‌داد	احساس کردم از بودن کنار او خوشحال هستم و این‌طور بود که انگار کارم را خوب انجام داده‌ام

◀ افکار پیش بینی کننده

فعالیت خوشایندی که انجام خواهیم داد	افکاری که درباره ی آن دارم	احساساتی که درباره ی آن دارم
دیدار با دوستم برای قدم زدن در پارک همراه با نوزادمان	صحبت کردن حالم را بهتر می کند، پیاده روی هم برای بدنم مفید است، معمولاً بچه ام در کالسکه اش به خواب می رود.	وقتی به لحظات خوشی که در پیش دارم فکر کردم، هیجان زده شدم

دستاوردهای امروز من ...	پاداشی که بابت دستاورد امروزم به خود دادم ...	امروز قدردان و شکرگزار چه چیزهایی هستم ...