





1

اجمع قصصاً إيجابية عن الحياة والسعادة من كتب قرأتها أو سمعتها من الكبار والياfecين في مجتمعك. فم إضافة أفكار الخاصة لتبتكر رسائل إيجابية.

2

اكتب كل رسالة على قطعة من الورق وضع الأوراق في جرة.

3

اسحب رسالة كل صباح وقرأها لنفسك أو للآخرين.

