





1

ضع قائمة بالأشياء الإيجابية التي تقوم بها لنفسك وللآخرين.

2

اكتب تعليماتٍ توضح كيف تقوم بهذه الأشياء الإيجابية كما لو أنّها وصفة طعام. اكتب المكونات المطلوبة والخطوات التي تحتاجها.

3

قُم بتحضير كتابٍ أو معرضٍ لتُشارك من خلاله هذه الوصفات مع الآخرين.

