



Το ημερολόγιο του γέλιου

Το γέλιο και το χιούμορ βοηθάει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Προσπάθησε τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε μέρα για μια εβδομάδα να κάνεις τα εξής:

1. Γράψε τρία αστεία πράγματα που άκουσες, είδες, βίωσες αυτή τη μέρα. Σημείωσε πώς σε έκαναν να αισθανθείς;
2. Γράψε γιατί θεώρησες αυτά τα πράγματα αστεία. Προσπάθησε να είσαι συγκεκριμένος/συγκεκριμένη.