

Compito 1

Compito facile:

Scrivi 5 cose che apprezzi in te per una settimana.

Scrivi 5 cose che apprezzi negli altri per una settimana.

Sfida più grande:

Scrivi 5 cose che apprezzi in te per un mese.

Scrivi 5 cose che apprezzi negli altri per un mese.



Compito 2

Compito facile:

Scrivi 5 cose che hai, o hai avuto per le quali sei grato per una settimana.

Scrivi 5 cose che hai fatto per le quali ti sei grato per una settimana.

Sfida più grande:

Scrivi 5 cose che hai, o hai avuto per le quali sei grato per 21 giorni.

Scrivi 5 cose che hai fatto per le quali ti sei grato per 21 giorni.



Compito 3

Compito facile:

Scrivi e perdona 5 cose che vorresti perdonare a qualcuno.

Scrivi e perdona 5 cose che vorresti perdonare a te stesso.

Sfida più grande:

Scrivi e perdona una cosa al giorno che vorresti perdonare a qualcuno, per 28 giorni.

Scrivi e perdona una cosa al giorno che vorresti perdonare a te stesso, per 28 giorni.

