

1. זהה את המחשבה השלילית ורשום אותה
2. חבר משפט תשובה חיובי לכל משפט שלילי
3. בכל פעם שהמחשבה השלילית עולה, חשוב על המשפט החיובי
4. רשום לך משפט חיובי שאתה מתחבר אליו ומקם אותו בסביבתך, כך שתראה אותו תמיד