三件好事日记

对应练习：**205 三件好事日记**

T1 日志表 · 三件好事 | 7 天 × 3 件，每件都要写"为什么"

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：每天睡前 3 分钟。**只写好事，糟心事放到别处。**第三栏写具体（"地铁上有座"），第四栏写原因（"因为我早出门了 5 分钟"）——**只写好事不写为什么，效果会大打折扣**，因为大脑习惯把好事归给运气。

第几天	#	今天的一件好事 小到"这也算？"才对；写具体，别写"今天挺好"	它为什么会发生 我做了什么 / 谁帮了我
第 1 天 /	1		
	2		
	3		
第 2 天 /	1		
	2		
	3		
第 3 天 /	1		
	2		
	3		
第 4 天 /	1		
	2		
	3		
第 5 天 /	1		
	2		
	3		
第 6 天 /	1		
	2		
	3		
第 7 天 /	1		
	2		
	3		

一周回看：这周找好事比第一天 _____ （容易 / 差不多 / 更难），最让我意外的一件是 _____