

Dziennik wdzięczności

www.kreatorzy-zycia.pl

Postawa wdzięczności

Ja,, zobowiązuję się do codziennego zapisywania w tym dzienniku trzech rzeczy, które sprawiają, że odczuwam wdzięczność. To sposób na kształtowanie mojego nastawienia, wybieranie jaśniejszej strony życia i wypełnianie świata dobrymi wibracjami.

Data rozpoczęcia:

.....

Godzina:

18:00

Czas na uzupełnianie:

Po pracy, delektując się popołudniową herbatą

Ćwicz nawyki dbania o siebie

- Wyciszenie umysłu trzema głębokimi oddechami
- Zapisanie trzech rzeczy, które budzą moją wdzięczność
- Napisanie notatki dla siebie

Dziennik wdzięczności

Data	Trzy rzeczy, które budzą moją wdzięczność	Pokarm dla myśli	Dzisiejsza notatka dla siebie
<p>....., PONIEDZIAŁEK</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>W życiu nie liczy się prędkość, ale kierunek.</p>	<p>Jestem tam, gdzie mam być.</p>
<p>WTOREK</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>Niektóre ścieżki powstają z każdym kolejnym krokiem.</p>	<p>Przejmij tę przestrzeń!</p>
<p>ŚRODA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>Nawet gdy niebo jest szare, ja wciąż widzę kolory.</p>	<p>To będzie wspaniały dzień</p>
<p>CZWARTEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>Moje życie jest tak dobre, jak mój sposób myślenia.</p>	
<p>PIĄTEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>Szanuję swoją przestrzeń, wyznaczając granice.</p>	
<p>SOBOTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<p>Dbam o swój rozwój, podejmując nowe wyzwania.</p>	
<p>NIEDZIELA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● Ciesz się procesem 	<p>Wiem tylko jedno: „zmierzam do celu”.</p>	

Czekają mnie wspaniałe rzeczy.

