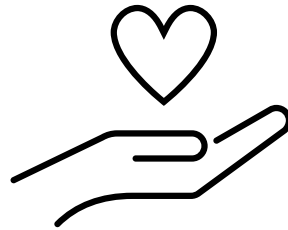


DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI



Wpisz kilka zdarzeń lub rzeczy, za które jesteś autentycznie wdzięczny/ wdzięczna. Pamiętaj aby płynęło to z Twojego serca a nie umysłu- nie musisz być wdzięczny za coś co mózg podpowiada „że wypada” (np. za pochwałę za oddany projekt, czy za nowy służbowy samochód) ale możesz być prawdziwie wdzięczny/wdzięczna za drobiazg np. pyszną, gorącą kawę w zimny dzień, telefon od przyjaciela- Ty decydujesz co sprawiło w tym dniu, że naprawdę poczułeś/ poczułaś się dobrze!!!

Zrób to systematycznie przez 30 dni i zobacz jak poczucie wdzięczności zmieni Twoje życie i przyciągnie do Ciebie jeszcze więcej pozytywnych zdarzeń.

Ja lubię wypełniać dziennik w formie papierowej ale jeżeli chcesz możesz użyć do tego telefonu. Ściągnij aplikację na telefon Presently i miej Swój Dziennik Wdzięczności zawsze przy Sobie.

Jeżeli chcesz zobaczyć jak na uczucie wdzięczności reaguje Twój mózg wypróbuj EEG Biofeedback- zapraszamy na www.klinikabiozdrowia.pl

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....

Data..... Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za:

1.....

2.....

3.....