MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

#12DOBRYCHNAWYKÓW

easyvoice.pl

Wdzięczność

Wdzięczność to nawyk uważności polegający na docenianiu dużych i małych błogosławieństw, których doświadczamy każdego dnia.

S.J. SCOTT

Odczuwanie

Prowadzenie dziennika wdzięczności jest doskonałym sposobem na jeszcze silniejsze odczuwanie wdzięczności. W każdej chwili możesz zaglądać do swojego dziennika, żeby sobie przypomnieć, za co jesteś wdzięczny.

S.J. SCOTT

DLACZEGO PROWADZIĆ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI?

Praktyka wyrażania wdzięczności wnosi w nasze życie poczucie szczęścia i radości. Zmienia nasze nastawienie, uczy, że nawet w najtrudniejszych chwilach są też i dobre momenty Dostrzegamy, jak wiele mamy i jak bogaci jesteśmy. Dostrzegamy rzeczy, które w biegu codziennego życia umykają naszej uwadze. Przez te kilka chwil, gdy spisujemy na kartkach papieru słowa wdzięczności, mamy okazję docenić cud życia. Docieramy do siebie. Zauważamy nie tylko to, co nas otacza, ale również mamy okazję przyjrzeć się swojemu pięknu.

Dziękowanie pociąga za sobą otrzymywanie. To, na co kierujemy energię, rośnie. Jeśli codzienne marudzenie, zamartwianie się zamienimy na minutę wdzięczności, nasze życie zacznie się zmieniać. Umysł nauczy się kierować uwagę na to, co dobre i takie też staną się nasze dni.

Nie musisz (choć możesz) tworzyć długich list. Z czasem dostrzeżesz, że codziennie zmienia się liczba rzeczy, za które możesz być wdzięczna(y). Możesz także zapisać dwie, trzy rzeczy i całkowicie na nich skupić swoje wyrażanie wdzięczności.

DZIEŃ 1 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 2 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 3 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 4 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 5 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 6 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 7 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

Wdzięczność

Noś wdzięczność niczym płaszcz,
a ożywi ona każdy zakątek
twojego życia.

RUMI

DZIEŃ 8 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 9 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 10 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 11 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 12 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 13 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 14 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

Drobiazgi

Najważniejsze są drobiazgi.
Drobiazgi sprawiają, że dzieją się
rzeczy wielkie.

J. WOODEN

DZIEŃ 15 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 16 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 17 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 18 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 19 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 20 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 21 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

Własna muzyka

Przekonaj się co sprawia,
że twoje serce śpiewa,
i twórz własną muzykę.

M. ANDERSON

DZIEŃ 22 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 23 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 24 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 25 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 26 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 27 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 28 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

To co się liczy

Wiele spośród rzeczy, które możesz policzyć, nie liczą się.
Wiele z tych, których policzyć nie można, naprawdę się liczą.

A. EINSTEIN

DZIEŃ 29 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 30 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

DZIEŃ 31 **DATA:** / /

DZIŚ CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ ZA ...

Wdzięczność jest jak magnes – przyciąga jeszcze więcej dobra.

Żyj uważnie. Patrz, odczuwaj, słuchaj i smakuj życie.

Niech praktyka wdzięczności stanie się Twoim nawykiem.

Pozwól zauważyć sobie, jak wiele rzeczy codziennie raduje Twoje serce.

Bądź wdzięczny za swój głos.

Doceń to co masz, a będziesz mieć tego więcej.

Niech Twoje oczy błyszczą radością.

Zarażaj innych życzliwością.

Dziel się swoją wdzięcznością.