

DZIEŃ 1 z 365

Data: _____

„Wdzięczność zamienia to, co mamy, w wystarczająco wiele.”

— Melody Beattie

Rytuał poranny

Dziś jestem wdzięczny/a za...

Trzy rzeczy — duże lub małe. Ta codzienna praktyka buduje pozytywne nastawienie.

Zdjęcia, za które jestem wdzięczny/a

Dodaj zdjęcia osób, miejsc i chwil, za które czujesz wdzięczność — Twoja osobista tablica wdzięczności.

Trzy działania, które uczynią dziś wyjątkowym

Świadome kroki — rozwój, relacje, drobne akty życzliwości.

Dziś skupiam uwagę na...

Jeden obszar życia, któremu dajesz dziś więcej uważności.

Pytanie, które poniosę przez dzień

Zamiast deklaracji „jestem...” zadaj sobie pytanie: „Jak mogę dziś o siebie zadbać?”, „Co jest dziś dla mnie ważne?”. Pytania działają łagodniej niż twierdzenia — i nie zderzają się z tym, w co akurat trudno uwierzyć. Jeśli wolisz zdanie, ujmij je procesualnie: „uczę się...”, „chcę...”, „coraz częściej...”.

Rytuał wieczorny

Pamiętne chwile i powody do świętowania

Trzy momenty z dnia, które warto docenić, zanim zaśniesz.

Czego nauczył mnie dzisiejszy dzień?

Trzy lekcje — z wyzwań, spotkań, chwil samotności. Bez oceniania, po to, by rosnąć.

