



# Dziennik wdzięczności

*Weź głęboki i świadomy wdech nosem, głęboki i powolny wydech nosem lub ustami, skup się na tylko na oddechu, następnie napisz:*

Jestem wdzięczna/ny za

---

---

*Weź głęboki i świadomy wdech nosem, a następnie głęboki i powolny wydech nosem lub ustami oraz poobserwuj swoje ciało, następnie napisz:*

To sprawia, że czuję się

---

---

*Weź głęboki i świadomy wdech nosem, a następnie głęboki i powolny wydech nosem lub ustami*

Czuję się najbardziej spełniona/ny kiedy

---

---

*Weź głęboki i świadomy wdech nosem, a następnie głęboki i powolny wydech nosem lub ustami skupiając się na emocjach, które czujesz po napisaniu powyższych stwierdzeń*

Cieszę się na

---

---

*Powolny i głęboki wdech i wydech*

Za co dziękuję sobie w tym tygodniu

---

---

*Weź głęboki i świadomy wdech nosem, a następnie głęboki i powolny wydech nosem lub ustami skupiając się na emocjach, które czujesz po napisaniu powyższych stwierdzeń – powtórz tę czynność kilka razy*

