



/ /

---

# wdzięczność

Regularne praktykowanie wdzięczności pomaga dostrzegać piękno w codziennym życiu, kieruje uwagę na to czego pragniesz, poprawia nastrój i motywację.

---

Dziękuję za emocje...

---

Dziękuję, że mam...

---

Dziękuję za (opisz sytuację)...

---

Dziękuję za osoby w moim życiu...

---

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać na dziś:

---