

Datum	1. věc, za kterou jsem dneska vděčný	2. věc, za kterou jsem dneska vděčný	3. věc, za kterou jsem dneska vděčný	(1-10)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

- 1) Každý večer zapíšu tři věci nebo situace, které mi udělaly radost a za které jsem vděčný.
- 2) Den ohodnotím body (1 = stálo to totálně za prd, 10 = naprosto báječný den).

Datum	1. věc, za kterou jsem dneska vděčný	2. věc, za kterou jsem dneska vděčný	3. věc, za kterou jsem dneska vděčný	(1-10)
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

- 1) Každý večer zapíšu tři věci nebo situace, které mi udělaly radost a za které jsem vděčný.
- 2) Den ohodnotím body (1 = stálo to totálně za prd, 10 = naprosto báječný den).