

MŮJ DENÍK VDĚČNOSTI

Měsíc/rok: _____ Jméno: _____

Datum 1. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) 2. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) 3. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) (1-10)

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.	inspirace, motivace a realizace nápadů			
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

1) Každý den mého života si zapisuji **alespoň TŘI** věci nebo situace, které mi udělaly radost a za které jsem VDĚČNÝ(Á).

2) Den ještě ohodnotím body (1 = stálo to totálně za prd, 10 = naprosto báječný den).

MŮJ DENÍK VDĚČNOSTI

Měsíc/rok: _____ Jméno: _____

Datum 1. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) 2. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) 3. věc, za kterou jsem dneska vděčný(á) (1-10)

17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				

- 1) Každý den mého života si zapisuji **alespoň TŘI** věci nebo situace, které mi udělaly radost a za které jsem VDĚČNÝ(Á).
- 2) Den ještě ohodnotím body (1 = stálo to totálně za prd, 10 = naprosto báječný den).