

*Dziennik wdzięczności – karta pacy*

Dzień	Za co jestem wdzięczna/ wdzięczny? (zapisz odręcznie) <i>Np. Jestem wdzięczna/y za przytulaski z moją córką albo Jestem wdzięczna/y za to, że możemy biegać z psem albo Jestem wdzięczna/y za pyszną kolację</i>	Jak się czuję? Oceń na skali <0-10> (po zapisie) <i>Np. radosna 7, dumny z siebie 5</i>