



Wdzięczność

w

praktyce

**Każdego dnia przez co
najmniej 7 dni z rzędu
usiądź w spokoju i chwilę
zastanów się nad tym, za
co mogłabyś /mógłbyś być
Wdzięczna / Wdzięczny
w odniesieniu do
dzisiejszego dnia.**

**Wypisz 3 rzeczy, sytuacje,
osoby, za które jesteś
Wdzięczny / Wdzięczna.**

Autorka: Marta Sokołowska

**Bardzo ważne jest to, żeby
robić to każdego dnia. Na
początku może wydawać
Ci się to dziwne, trudne,
głupie. Ale rób to każdego
dnia. Zapisuj. Nie szukaj na
siłę. Zapisz to, co
przychodzi Ci do głowy
jako pierwsze. Nie szukaj
wymówek.
Powodzenia !**

Autorka: Marta Sokołowska