

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Καταγράψτε τρία έως πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα
 - Περιγράψτε μια θετική στιγμή από την ημέρα σας
 - Γράψτε μια προσωπική επιβεβαίωση για να σας συνοδεύει



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρη σκεψη -- οχι αυτοκριτικη, αλλα μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμη ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ημερομηνία _____

ΓΙΑ ΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ Σ'ΗΜΕΡΑ

Άνθρωποι, στιγμές ή μικρά πράγματα που εκτιμάτε σήμερα

ΚΑΝΕ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΡΑ ΥΠΕΡΟΧΗ

3 ενεργειες ή γεγονοτα που θα εκαναν τη σημερινη μερα επιτυχημενη

Η ΕΠΙΒΕΒΑΪΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Μια θετική δήλωση που πιστεύετε για τον εαυτό σας

ΕΚΠΑΗΚΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Ακόμα και μικρα πραγματα -- ενας καλος καφες, μια καλη κουβεντα, μια στιγμή ησυχιας

ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Μια μικρή σκέψη -- όχι αυτοκριτική, αλλά μια κατευθυνση προς αναπτυξη