




Dziennik afirmacji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...)*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...)*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*

Data: _____

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...*

Dlaczego w to wierzę *(jakie dowody z twojego życia popierają tę afirmację? wymień konkretne chwile lu...*

Wizualizacja *(wyobraź sobie swój sukces wyraźnie — opisz go tak, jakby był prawdziwy)*

Dowody z dzisiaj *(co wydarzyło się dzisiaj, co wspiera twoją afirmację? nawet małe chwile się liczą)*

Uwalnianie wątpliwości *(nazwij wątpliwości lub ograniczające przekonania, które pojawiły się dzisiaj — ...*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...*