

---



# Dziennik pozytywnego myślenia

---



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:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

Data: \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*



**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

Data: \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*



**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłaś/zrobiłeś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłaś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pozytywny moment dnia** *(najlepsza część twojego dnia, bez względu na to, jak mała)*

**Jasna strona** *(w każdym wyzwaniu kryje się dar — jaka jest ukryta korzyść lub lekcja w dzisiejszej trudności...)*

**Pozytywne przeformułowanie** *(zamień jedno negatywne zdarzenie w okazję do nauki)*

**Akt życzliwości** *(coś miłego, co zrobiłeś/zrobiłaś lub ktoś zrobił dla ciebie)*

**Znaleziona dziś radość** *(mała chwila radości, piękna lub zachwyty, którą dziś zauważyłeś/-aś)*

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

**Intencja na jutro** *(jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?)*