

## Czuję wdzięczność

Przez kolejny tydzień, stałej porze dnia, znajdź 5 minut dla siebie. W ciszy i spokoju wypisz wszystkie rzeczy, które wydarzyły się w ciągu ostatnich 24 godzin, za które jesteś wdzięczny/czna.



Dzień 1	
Dzień 2	
Dzień 3	
Dzień 4	
Dzień 5	
Dzień 6	
Dzień 7	



Kontynuuj tę praktykę minimum przez tydzień.