

.....

- półśmiech
- medytacja
- wyspanie się

- ćwiczenia fizyczne
- zrobienie czegoś dla innych
- regularne jedzenie



Wdzięczność



MOJE

TRUDNOŚCI



ludzie, którym jestem dzisiaj wdzięczna:	
najlepszy moment mojego dnia:	
mój partner ucieszył mnie dzisiaj:	
drobne przyjemności:	
lubię w sobie:	

trudna sytuacja (fakty) moje emocje	
co powiedziałabym przyjacielowi	
jakie to będzie miało znaczenie za 20 lat	
czego się nauczyłam z tej sytuacji	