**Wdzięczny dziennik**

Zachęcam Cię do prowadzenia dziennika, w którym codziennie zapiszesz przynajmniej jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny danego dnia. Może to być zdarzenie, myśl, osoba, miejsce, uczucie itd.  
Przeprowadź najpierw burzę mózgów (razem z członkami rodziny), będzie Ci łatwiej wpaść na pomysł, co napisać w dzienniku.  
Przykłady:  
*Jestem wdzięczna za to, że była dzisiaj taka piękna pogoda.  
Jestem wdzięczny tacie za to, że pograł ze mną w grę.  
Jestem wdzięczna sobie, że zrobiłam wczoraj pracę domową na czas i dzięki temu wiedziałam dziś, co się dzieje na lekcji.  
Jestem wdzięczny, że był dzisiaj taki dobry obiad.*Swoje „wdzięczności” zachowaj dla siebie, chyba, że chcesz podzielić się nimi ze swoimi bliskimi.

Czytając je na zakończenie każdego dnia, uśmiechniesz się do siebie;)

Miłej pracy