

# Journalul recunoștinței

Luna

Săptămâna

Ziua

## Recunoștință de *duminică*

începe ziua cu recunoștință :) notează în lista de mai jos 12 lucruri pentru care ești recunoscător/ recunoscătoare

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Ce am învățat din provocările întâmpinate

ce provocări ai întâmpinat de-a lungul zilei și ce ai învățat din ele?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ce am învățat:

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ce am învățat:

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ce am învățat:

## *Oameni* pentru care sunt recunoscător

care sunt acei oameni ce ți-au făcut ziua mai frumoasă?  
ar putea fi prieteni, membri ai familiei sau chiar necunoscuți.

---

---

---

---

---

## partea mea preferată din ziua de *astăzi*

alege un moment din ziua de astăzi care te-a făcut fericit(ă)  
și fii recunoscător/ recunoscătoare pentru ca ai avut parte de el.

---

---

---

---

---