DIARIO DELLA GRATITUDINE DI 30 GIORNI

Pratica la gratitudine quotidiana

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"La gratitudine trasforma ciò che abbiamo in ciò che ci basta."

"Tenere un diario della gratitudine rieduca la mente a notare il positivo."

"Scrivi una cosa positiva; domani ne cercherai due."

Giorno 1

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un'abilità per cui sei grato/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 2

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa di bello che hai notato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 3

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che ami della tua casa

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 4

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa di semplice che ti ha reso felice

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 5

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un libro, una canzone o un programma che ti ha ispirato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 6

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una persona che ha creduto in te

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 7

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che dai per scontato e che apprezzi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 8

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una scelta sana che hai fatto oggi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 9

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un momento in cui hai aiutato qualcuno

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 10

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che dai per scontato e che apprezzi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 11

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un'abilità per cui sei grato/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 12

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una sfida che hai affrontato bene

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 13

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una conversazione che ha significato qualcosa

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 14

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un libro, una canzone o un programma che ti ha ispirato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 15

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un posto in cui ti senti in pace

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 16

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che il tuo corpo fa bene oggi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 17

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una conversazione che ha significato qualcosa

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 18

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un'abilità per cui sei grato/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 19

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un obiettivo per cui sei felice di lavorare

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 20

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa di semplice che ti ha reso felice

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 21

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un momento in cui hai aiutato qualcuno

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 22

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che il tuo corpo fa bene oggi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 23

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una lezione che hai imparato di recente

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 24

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un'abilità per cui sei grato/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 25

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un'abilità per cui sei grato/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 26

Oggi sono grato/a per:

Spunto: una piccola vittoria di cui vai fiero/a

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 27

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa di bello che hai notato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 28

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un libro, una canzone o un programma che ti ha ispirato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 29

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un libro, una canzone o un programma che ti ha ispirato

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 30

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un obiettivo per cui sei felice di lavorare

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Informazioni su questo stampabile

DIARIO DELLA GRATITUDINE DI 30 GIORNI

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources