MOMENTI DI GRATITUDINE

Pratica la gratitudine quotidiana

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

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

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

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

Giorno 1

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 2

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un ricordo che ti scalda il cuore

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 3

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 4

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcuno che ti ha migliorato la giornata

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 5

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 6

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 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: un obiettivo per cui sei felice di lavorare

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 9

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 10

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 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

Oggi sono grato/a per:

Spunto: qualcosa che non vedi l'ora di fare

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 18

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 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: un posto in cui ti senti in pace

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 21

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 22

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 23

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 24

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 25

Oggi sono grato/a per:

Spunto: un momento che ti ha fatto sorridere oggi

Tre belle cose successe oggi:

1.

2.

3.

Una cosa che farò diversamente domani:

Giorno 26

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 27

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 28

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 29

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 30

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:

Informazioni su questo stampabile

MOMENTI DI GRATITUDINE

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