

Dzień trzeci Wyzwanie 3

Doceniaj drobiazgi i wyrażaj wdzięczność



Codziennie wieczorem poświęć 5 minut na zapisanie, co dobrego Cię dzisiaj spotkało, co pięknego zauważyłaś lub co sama zrobiłaś, co wzbogaciło życie Twoje i innych.

Zapisuj to wszystko przez 3 dni, żeby zobaczyć, jak to działa. Ale jeśli chcesz doświadczyć prawdziwej mocy tej praktyki i przekonać się, jak wielki wpływ może wywrzeć na Twoje codzienne życie, włącz ją do swojej wieczornej rutyny na stałe.

Dzień 1

Dzień 2



Dzień 3

Pytania, które mogą Ci pomóc:

Co sprawiło, że Twoje życie stało się dzisiaj w jakiś sposób lepsze?

Co zrobił ktoś inny, wzbogacając tym Twoje życie? Za co i dlaczego go doceniasz?

Co zrobiłaś, z czego się cieszysz lub jesteś dumna? Za co jesteś dzisiaj sobie wdzięczna?

Czy zauważyłaś coś, co sprawiło Ci przyjemność? Dało chwilę wytchnienia lub nadzieję?

Czy masz ochotę powiedzieć komuś, co ważnego dzisiaj dla Ciebie zrobił? Dlaczego to było ważne i jak się dzięki temu poczułaś?

To nie jest w Twoim zwyczaju? No pewnie! W mało czyim zwyczaju to jest, a wielka szkoda. Ważni dla nas ludzie nie wiedzą przez to, jak wiele dobrego wnoszą w nasze życie.

