

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψε 3 θετικά πράγματα που έκανες σήμερα και πώς κατάφερες να τα κάνεις

Ημέρα	Θετικό 1	Θετικό 2	Θετικό 3
Παράδειγμα	<p>Θετικό 1: Γνώρισα κάποιον σήμερα και μιλήσαμε για λίγο για τους προβληματισμούς μας</p> <p>Πώς το κατάφερες; Έκανα μια προσπάθεια να προσεγγίσω κάποιον στο εργασιακό μου περιβάλλον και να μιλήσω για κάτι εκτός δουλειάς, ενώ δεν είμαι γενικά πολύ ανοιχτός σαν άνθρωπος.</p>	<p>Θετικό 2: Κατάφερα να αντιμετωπίσω καλά μια διαφωνία με έναν φίλο/συνάδελφο.</p> <p>Πώς το κατάφερες; Παρέμεινα ήρεμος και έλεγξα το συναίσθημα μου, ώστε να δω την οπτική γωνία του άλλου. Ένιωσα ότι μπορώ να το ξανακάνω αυτό αν χρειαστεί.</p>	<p>Θετικό 3: Διάβασα το βιβλίο μου για 30 λεπτά και απαγόρευσα στους υπόλοιπους στο σπίτι να με ενοχλήσουν</p> <p>Πώς το κατάφερες; Αποφάσισα να δώσω λίγο χρόνο στον εαυτό μου μακριά από όλους για να χαλαρώσω και να διαβάσω το βιβλίο μου - κάτι που ποτέ δεν έβρισκα τον χρόνο να το κάνω.</p>
Δευτέρα	<p>Θετικό 1:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>	<p>Θετικό 2:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>	<p>Θετικό 3:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>
Τρίτη	<p>Θετικό 1:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>	<p>Θετικό 2:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>	<p>Θετικό 3:</p> <p>Πώς το κατάφερες;</p>

Τετάρτη	Θετικό 1: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 2: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 3: <i>Πώς το κατάφερες;</i>
Πέμπτη	Θετικό 1: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 2: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 3: <i>Πώς το κατάφερες;</i>
Παρασκευή	Θετικό 1: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 2: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 3: <i>Πώς το κατάφερες;</i>
Σάββατο	Θετικό 1: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 2: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 3: <i>Πώς το κατάφερες;</i>
Κυριακή	Θετικό 1: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 2: <i>Πώς το κατάφερες;</i>	Θετικό 3: <i>Πώς το κατάφερες;</i>