

Den: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Cvičení vděčnosti

Cvičení provádějte denně ráno a večer. Zapište odpovědi na následující otázky.

### RÁNO

1. Jaký je můj cíl pro tento den?

.....

2. Co jsem ochoten/-na dát dnes jiným lidem?

.....

3. 10 věcí / lidí / situací / prožitků, kterých si vážím a jsem za ně vděčný/-á?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

4. Co pro mě dělá někdo jiný, čehož si vážím a jsem za to vděčný/-á?

.....

5. Co mě právě teď činí šťastným/-ou?

.....

### VEČER

6. Jak se mi podařilo splnit cíl pro dnešní den?

.....

7. Co se mi dnes povedlo, v čem jsem se zlepšil/a, čím jsem byl/a prospěšný/-á?

.....

8. Kdybych chtěl/a být ještě šťastnější - které další věci by k mému štěstí přispěly?

.....