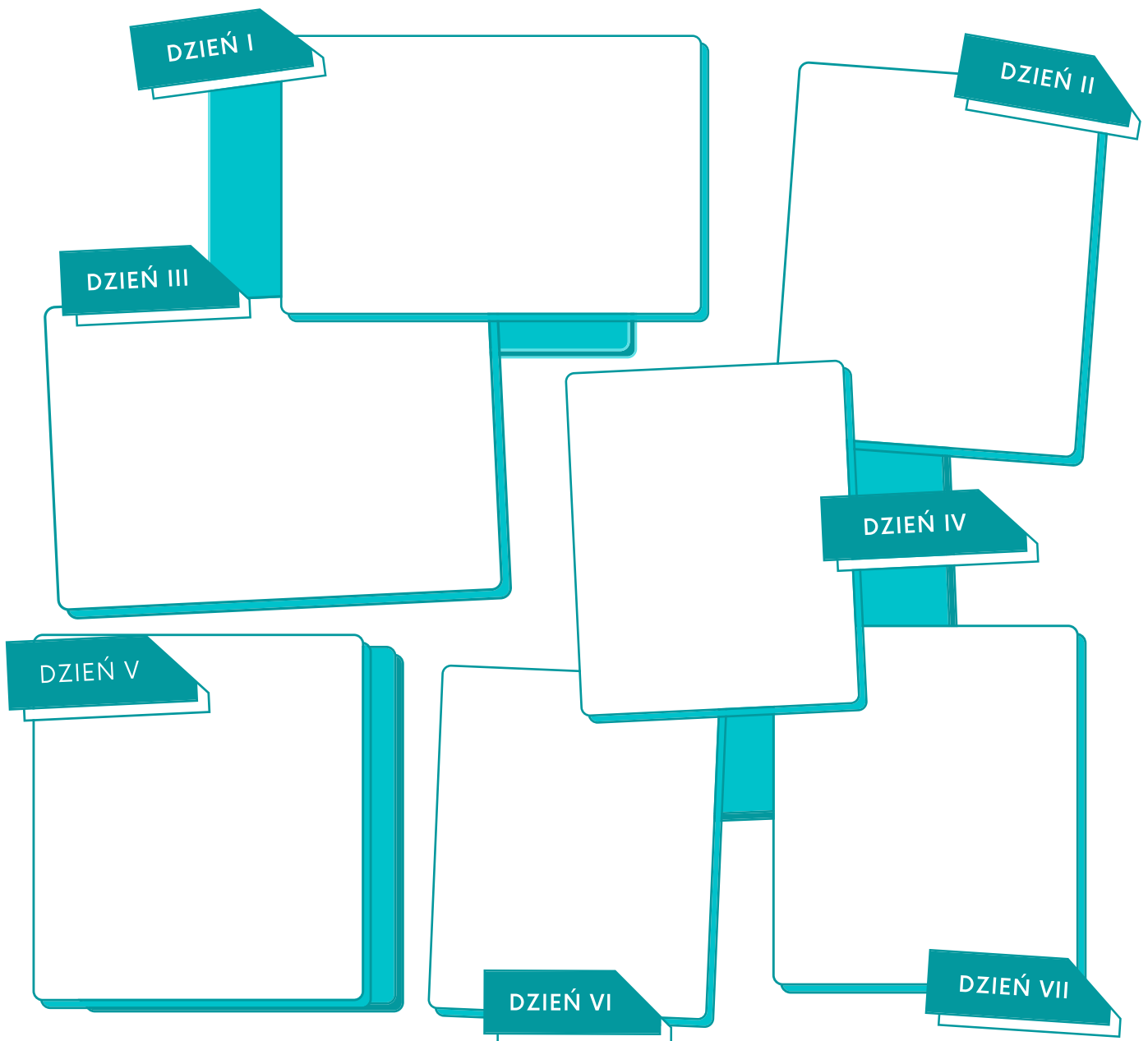


DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

W JAKI SPOSÓB PROWADZIĆ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI?

Prowadzenie dziennika rzeczy, za które jesteś wdzięczny, ma potężny wpływ na samopoczucie psychiczne, m.in. zmniejsza stres, zwiększa szczęście i poprawia samoocenę.



Dwa razy w tygodniu napisz szczegółowy wpis o jednej rzeczy, za którą jesteś wdzięczny. Może to być osoba, praca, kolacja ze znajomymi lub cokolwiek innego, co przychodzi Ci na myśl.

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego