

Dziennik *wdzięczności*

PODRÓŻE NOWE GENERACJI



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Projekt „PODRÓŻE NOWE GENERACJI”
(2025-1-PL01-ESC30-SOL-000348084)
Termin realizacji: 01.09.2025 - 31.08.2026

Wprowadzenie

Wdzięczność to sztuka dostrzegania tego, co w życiu dobre i piękne. Ten dziennik pomoże Ci zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na świat z uważnością i docenić to, co często umyka w codziennym pośpiechu.

Niech stanie się Twoim towarzyszem w podróży – tej bliższej i dalszej, oraz w podróży przez życie.



Jak korzystać z dziennika?



1. Znajdź chwilę dla siebie

Codziennie lub wtedy, kiedy potrzebujesz się zatrzymać.



2. Odpowiadaj szczerze

Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.
To Twoja przestrzeń.



3. Bądź uważny/na

Zwracaj uwagę na małe rzeczy,
które przynoszą radość.



4. Wróć do zapisków

Czytaj swoje wpisy i przypominaj
sobie dobre chwile.

Moja intencja

Dlaczego zaczynam prowadzić ten dziennik?



Za co jestem wdzięczny/na?



Wypisz 10 rzeczy, osób lub sytuacji,
za które jesteś wdzięczny/na:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Wdzięczność
w podróży

Za co jestem wdzięczny/na
w moich podróżach?

[illegible]

Małe rzeczy, wielka radość

Wypisz drobiazgi, które sprawiły
Ci radość w ostatnich dniach.

Czuję wdzięczność za...



ZDROWIE



RELACJE



DOŚWIADCZENIA

Miejsce, które wpłynęło na mnie



Opisz miejsce, które Cię zainspirowało
i za co jesteś mu wdzięczny/na.



Wdzięczność
dla siebie

Za co jesteś wdzięczny/na sobie?

Wypisz swoje osiągnięcia, cechy lub decyzje,
z których jesteś dumny/na.

[illegible]

List wdzięczności

Napisz list do osoby, której chcesz podziękować.
Możesz jej go wręczyć lub zachować dla siebie.

[illegible]

Wdzięczność na co dzień

Co możesz robić każdego dnia,
aby pielęgnować wdzięczność?



Dzień perfekcyjny

Opisz swój idealny dzień od rana do wieczora.



Wdzięczność za wyzwania

Jakie trudne sytuacje nauczyły

Cię czegoś ważnego?

Za co możesz być wdzięczny/na?

Moje marzenia

Za co w swoich marzeniach
jesteś najbardziej wdzięczny/na?

[illegible]

Wdzięczność za naturę

Co w naturze zachwyca Cię najbardziej?

Za co jesteś jej wdzięczny/na?



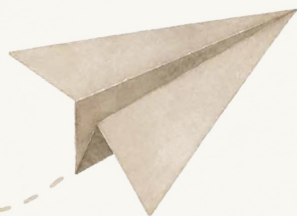
Podróż przez
wspomnienia

Wróć myślami do pięknego wspomnienia
i zapisz, za co jesteś wdzięczny/na za tę chwilę.

[illegible]

Wdzięczność
w przyszłości

Napisz o rzeczach, na które czekasz
i za które już teraz jesteś wdzięczny/na.

[illegible]

Moje afirmacje



Wypisz pozytywne myśli, które chcesz dla siebie pielęgnować.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Dziękuję!

Dziękuj sobie za tę podróż wdzięczności.
Niech stanie się ona piękną częścią
Twojego życia.

