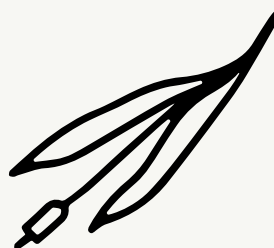


COTYGODNIOWE  
REFLEKSJE  
•WDZIĘCZNOŚĆ•



# WDZIĘCZNOŚĆ NA CO DZIEŃ – PROSTA DROGA DO SZCZĘŚCIA

CZY WIESZ, ŻE REGULARNE  
PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI MOŻE  
ZNACZĄCO POPRAWIĆ JAKOŚĆ TWOJEGO  
ŻYCIA? WYPEŁNIAJĄC TĘ KRÓTKĄ KARTĘ  
PRACY, ODKRYJESZ, JAK CODZIENNE  
DOSTRZEGANIE MAŁYCH RZECZY MOŻE  
ZWIĘKSZYĆ TWOJE POCZUCIE SZCZĘŚCIA,  
ZREDUKOWAĆ STRES I POPRAWIĆ  
SAMOPOCZUCIE.





## DLACZEGO WARTO PRAKTYKOWAĆ WDZIĘCZNOŚĆ?

WDZIĘCZNOŚĆ TO POTĘŻNE  
NARZĘDZIE, KTÓRE ZMIENIA SPOSÓB,  
W JAKI PATRZYMY NA ŚWIAT.  
PRAKTYKOWANIE JEJ NA CO DZIEŃ:

- POPRAWIA NASTRÓJ,
- ZWIĘKSZA NASZĄ ODPORNOŚĆ  
PSYCHICZNĄ,
- POMAGA DOCENIĆ TO, CO MAMY, I
- WZMACNIA RELACJE  
MIĘDZYLUDZKIE.

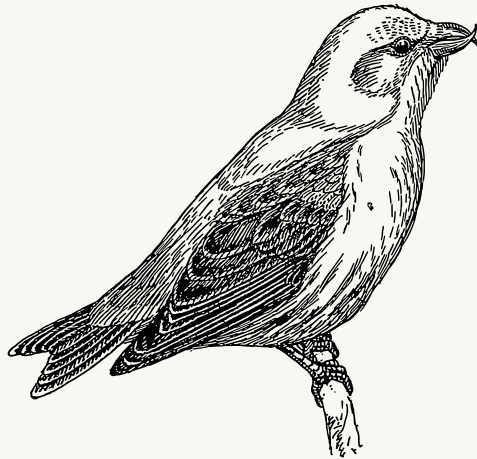
*Xièxiè*

KIEDY ZOBACZYSZ EFEKTY?

PIERWSZE KORZYŚCI MOŻESZ  
POCZUĆ JUŻ PO KILKU TYGODNIACH  
REGULARNEJ PRAKTYKI. IM  
CZEŚCIEJ ZAPISUJESZ RZECZY, ZA  
KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNY, TYM  
BARDZIEJ DOSTRZEGASZ, JAK WIELE  
DOBREGO JEST WOKÓŁ CIEBIE.



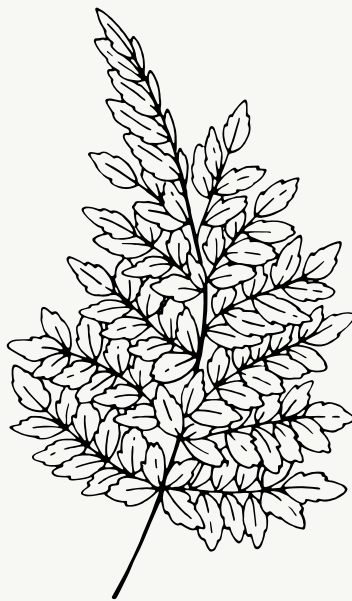
*@zacznijmy.od.nowa*



ZA CO MOŻEMY BYĆ WDZIĘCZNI?

WDZIĘCZNOŚĆ NIE MUSI DOTYCZYĆ  
WIELKICH RZECZY! MOŻESZ BYĆ  
WDZIĘCZNY ZA PROMIEŃ SŁOŃCA,  
UŚMIECH BLISKIEJ OSOBY CZY  
FILIŻANKĘ PORANNEJ KAWY. TO  
MAŁE CODZIENNE MOMENTY  
SKŁADAJĄ SIĘ NA NASZĄ  
SATYSFAKCJĘ Z ŻYCIA.

ZACZNIJ JUŻ DZIŚ I  
PRZEKONAJ SIĘ, JAK  
MAŁE RZECZY MOGĄ  
ZMIENIĆ TWÓJ ŚWIAT!



# Cotygodniowe refleksje

CO W TYM TYGODNIU MNIE ZAINSPIROWAŁO?

---

SYTUACJA, KTÓRA SPRAWIŁA, ŻE  
SIĘ UŚMIECHNĘŁAM:

COŚ, CO ZROBIŁAM DOBRZE:

JAKIE MAM NADZIEJE NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ?

---

---

10 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEM WDZIĘCZNA W TYM TYGODNIU:

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

# Cotygodniowe refleksje

CO W TYM TYGODNIU MNIE ZAINSPIROWAŁO?

---

---

SYTUACJA, KTÓRA SPRAWIŁA, ŻE  
SIĘ UŚMIECHNĄŁEM:

COŚ, CO ZROBIŁEM DOBRZE:

JAKIE MAM NADZIEJE NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ?

---

---

10 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEM WDZIĘCZNY W TYM TYGODNIU:

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---