

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης 7 Ημερών ♥

Οδηγίες:

Κάθε μέρα αφιέρωσε λίγα λεπτά για να γράψεις 3 πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη.

Μπορεί να είναι μικρά ή μεγάλα, σημαντικά ή απλά.

Η καθημερινή άσκηση της ευγνωμοσύνης βοηθά στη θετική διάθεση και στην εσωτερική ηρεμία.



Ημέρα 1

« Η ευγνωμοσύνη μετατρέπει αυτό που έχουμε σε αρκετό.»

1.
2.
3.

Ημέρα 2

«Κάθε μέρα μπορεί να μην είναι καλή, αλλά υπάρχει κάτι καλό σε κάθε μέρα» Alice Morse Earle

1.
2.
3.

Ημέρα 3

«Η ευτυχία δεν είναι κάτι έτοιμο. Προέρχεται από τις δικές σου πράξεις.» Δαλάι Λάμα

1.
2.
3.



Ημέρα 4

«Μην υποτιμάς τις μικρές στιγμές. Εκεί κρύβεται η αληθινή χαρά.»

1.
2.
3.

Ημέρα 5

«Όταν επικεντρώνεσαι στο καλό, το καλό πολλαπλασιάζεται.»

1.
2.
3.

Ημέρα 6

« Η ζωή είναι πιο όμορφη όταν λες «ευχαριστώ» πιο συχνά!»

1.
2.
3.



Ημέρα 7

«Η ευγνωμοσύνη είναι ο ήλιος που φωτίζει ακόμα και τις πιο σκοτεινές μέρες.»

1.
2.
3.

Μια προσωπική σκέψη

Η ευγνωμοσύνη δεν αλλάζει μόνο τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο· αλλάζει και τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας. Ελπίζω αυτές οι 7 μέρες να σου θυμίσουν πως, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές, υπάρχει πάντα κάτι για το οποίο μπορούμε να πούμε “ευχαριστώ”.

Με φροντίδα και εκτίμηση,

Νικολέττα Σεφέρου – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

All About Mental Health

