

**Мир,
благодарю!**



**Проснитесь на рассвете
с окрыленным сердцем
и воздайте благодарность
за еще один день любви.**

- Джебран Халиль Джебран -

В этом блокноте мы сосредоточимся на том, что хорошего происходит в нашей жизни. Часто мы так заняты повседневными делами и стремлением к достижениям, что не замечаем и не ценим приятные моменты в жизни.

Благодарность — это сильное чувство, которое может оказать положительное влияние на вашу жизнь. Если вы хотите быть более благодарными сегодня, начните с размышлений о том, что у вас есть в жизни. Подумайте о людях, которые оказали влияние на вашу жизнь, и о том, как много они для вас значат. Признавайте все хорошее, что происходит, даже если оно кажется маленьким или незначительным.

Когда мы проявляем благодарность, мы обращаем внимание не только на то, что у нас есть, но и на то, что делают другие люди для нас. Мы ценим их помощь, поддержку и усилия, которые они вкладывают в нашу жизнь. Практика благодарности улучшает наше здоровье, снижает уровень

стресса и повышает самооценку. Кроме того, благодарность может помочь увидеть мир с другой стороны и понять свои истинные ценности в жизни.

В этом блокноте вы найдете место, чтобы написать о тех, кто приносит радость в вашу жизнь, об эмоциях, которые вы испытываете в моменты счастья, а также сможете увидеть свой прогресс в понимании благодарности и в восприятии приятных и важных моментов в жизни.

Этот блокнот благодарности может стать для вас надежным помощником в счастливой и благодарной жизни, с которым вы увидите мир в более ярких красках!

УТРО

дата 14 / 05 / 26

Настроение сейчас: расслабленно,
немного сонно

Я благодарю

- 1) За хорошее солнечное утро
- 2) Вкусный кофе за завтраком
- 3) За то, что окружают хорошие люди

Фокус на сегодня: хочется тишины,
попытаюсь меньше волноваться

Быть благодарным мне помогает

- 1) Внимание к мелочам
- 2) Позитивное мышление
- 3) Любимая музыка

Мысли, с которыми я начинаю день: Сегодня получится все, что задумала!
Я разрешаю себе быть собой

Благодарность можно записывать в разных формах. Можно благодарить и за мелочи, и за большие вещи, за материальные блага и за хорошее настроение или хороших друзей. Это может быть все, что радует вас и делает жизнь лучше.

Что важно сегодня? Что хочется сделать или о чем хочется подумать? Или есть состояние или вопрос, которые сейчас важно не упустить из виду.

Что поддерживает вас в практике благодарности? Обязательно обозначьте эти ритуалы и состояния утром, чтобы возвращаться к ним в течение дня и поддерживать внимание на благодарности.

Сюда можете записывать как свои мысли, так и аффирмации и фразы, которые помогают настроиться на день, зарядиться энергией и сохранять позитив!

Не только за хорошие вещи можно испытывать благодарность. То, что учит вас и делает лучше, тоже ценно, даже если бывает тяжело.

Когда мы удерживаем в себе ненужные страхи или обиды, это может привести к тревожности. Отпускание помогает перенаправить наше внимание на более важные вещи.

Запишите впечатления, которыми хочется поделиться. Это хорошая привычка — замечать позитивные моменты в жизни.

Можете запечатлеть мысли, которые для вас особенно важны, или же просто написать что-то хорошее, чтобы улыбнуться перед сном.
