

**MOJ DNEVNIK
ZAHVALNOSTI**



Develop
an Attitude
of Gratitude

Ime i prezime _____

Datum početka ispunjavanja Dnevnika zahvalnosti _____

Datum završetka ispunjavanja Dnevnika zahvalnosti _____

Što očekujem da će se promijeniti nakon 30 dana ispunjavanja Dnevnika zahvalnosti:



Danas vodimo iznimno brz način života. Čini nam se da smo stalno u nekom zaostatku, da ništa ne stižemo na vrijeme. Doživljavamo stres u školi, stres na poslu pa čak i kod kuće. Međutim, to nikako nije dobro za naše mentalno zdravlje. Potrebno je ponekad zastati, odmoriti se, opustiti se. Doživjeti svoje osjećaje i iznijeti ih na papir. Jedan od načina kako da budemo više prisutni u ovom trenutku je vođenje dnevnika, u ovom slučaju, Dnevnika zahvalnosti. On bi nam trebao služiti da uočimo i budemo svjesni što sve imamo, ali ne samo u materijalnom smislu. Možemo biti zahvalni na prijateljima, na sunčanom danu, na tom jednom lijepom trenutku koji nam se danas dogodio. Samo je potrebno da na trenutak zastanemo, razmislimo i postanemo svjesni koliko se lijepih stvari događa nama i oko nas. To nam može pomoći da makar na kratko budemo sa svojim mislima i zahvalni za ono što imamo i za ono što jesmo. Već tih nekoliko minuta u danu mogu doprinijeti poboljšanju našeg mentalnog zdravlja.

Vođenje Dnevnika zahvalnosti pomaže pri smanjenju stresa, anksioznosti, nesanicice pa čak i ponekih simptoma depresije. Također, njegove dobrobiti se osjete u danima kad se osjećamo loše, kad imamo osjećaj da nam ništa ne ide. Koncentrirajući se na ono na čemu smo zahvalni, prisjetimo se svih lijepih trenutaka, ljudi koji nas okružuju i shvatimo da ipak nije sve tako loše.

S vremenom, osobe koje vode Dnevnik, imaju optimističnije poglede na budućnost i uistinu postanu više zahvalne na onome što imaju i zadovoljnije su svojim životom.

Savjeti za vođenje Dnevnika zahvalnosti:

1) Uvedi Dnevnik zahvalnosti u svoju rutinu – Odredi točan dio dana kada ćeš se posvetiti pisanju Dnevnika. Preporuka je da to bude navečer, prije spavanja. Tada možeš biti u miru sa svojim mislima, bez ometanja i najlakše ćeš se prisjetiti svih situacija i događaja u danu.

2) Usmjeri se na sitnice – Pokušaj pronaći neke „sitnice“ na kojima si zahvalan/na, koje su te obradovale taj dan.

3) Prilagodi Dnevnik zahvalnosti sebi – Ne moraš zapisivati samo ono na čemu si zahvalan/na. U Dnevnik možeš pisati i neke citate koje voliš, ciljeve i planove za budućnost. Ako ti tako više odgovara i misliš da će imati više efekta, svoje misli u Dnevnik zahvalnosti možeš zapisivati i jednom tjedno, a ne svaki dan. Najvažnije je da način vođenja Dnevnika prilagodiš sebi i svojim potrebama kako bi imao/la najviše dobrobiti.

Uz sve savjete, ipak je najvažnije da uživaš u tome i da osjećaš da radiš nešto dobro za sebe. ♥

😊 Dan 1

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 2

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 3

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 4

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 5

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 6

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 7

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 8

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 9

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 10

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 11

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 12

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 13

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 14

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 15

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 16

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 17

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 18

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 19

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 20

Danas sam zahvalan/na:

😊 Dan 21

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 22

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 23

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 24

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 25

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 26

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 27

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 28

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 29

Danas sam zahvalan/na na:

😊 Dan 30

Danas sam zahvalan/na na:

♥ PISMO ZAHVALE OSOBI KOJA MI PUNO ZNAČI U ŽIVOTU ♥

☀ MOJI NAJDRAŽI CITATI ☀

⌚ MOJI PLANOV I ZA BUDUĆNOST ⌚

Sretni smo samo onda kada od sutrašnjeg dana ništa ne tražimo, a od današnjega sa zahvalnošću primamo ono što nam nosi. (Hermann Hesse)

Zahvalnost nije samo najveća od svih vrlina, nego i majka svima ostalima. (Ciceron)