



Мир в самом деле прекрасен,  
и твоё место в нём – одно из лучших.  
Пасмурный или ясный день, сложная  
ситуация – это бесценный подарок  
лично для тебя. Окружающие желают  
тебе добра. Похоже на сказку? Чтобы  
она стала явью, важно научиться  
фокусировать внимание на светлых  
тонах жизни и искренне благодарить  
за них. Дневник благодарности – это  
личные большие и маленькие победы,  
комплименты и приятные впечатления,  
глобальные удачи и скромные радости,  
интересные идеи и мысли-мотиваторы.

**Мечтай, строй планы,  
БЛАГОДАРИ...  
и сказка сбудется.**

Каждый день записывай не меньше  
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

Среда

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

Четверг

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

## Пятница

Благодарю мир за .....

.....

Благодарю себя за .....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

## Суббота

Благодарю мир за .....

.....

Благодарю себя за .....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

## Воскресенье

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

## Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



*Здесь нарисуй смайлик-лицо недели*

.....

.....

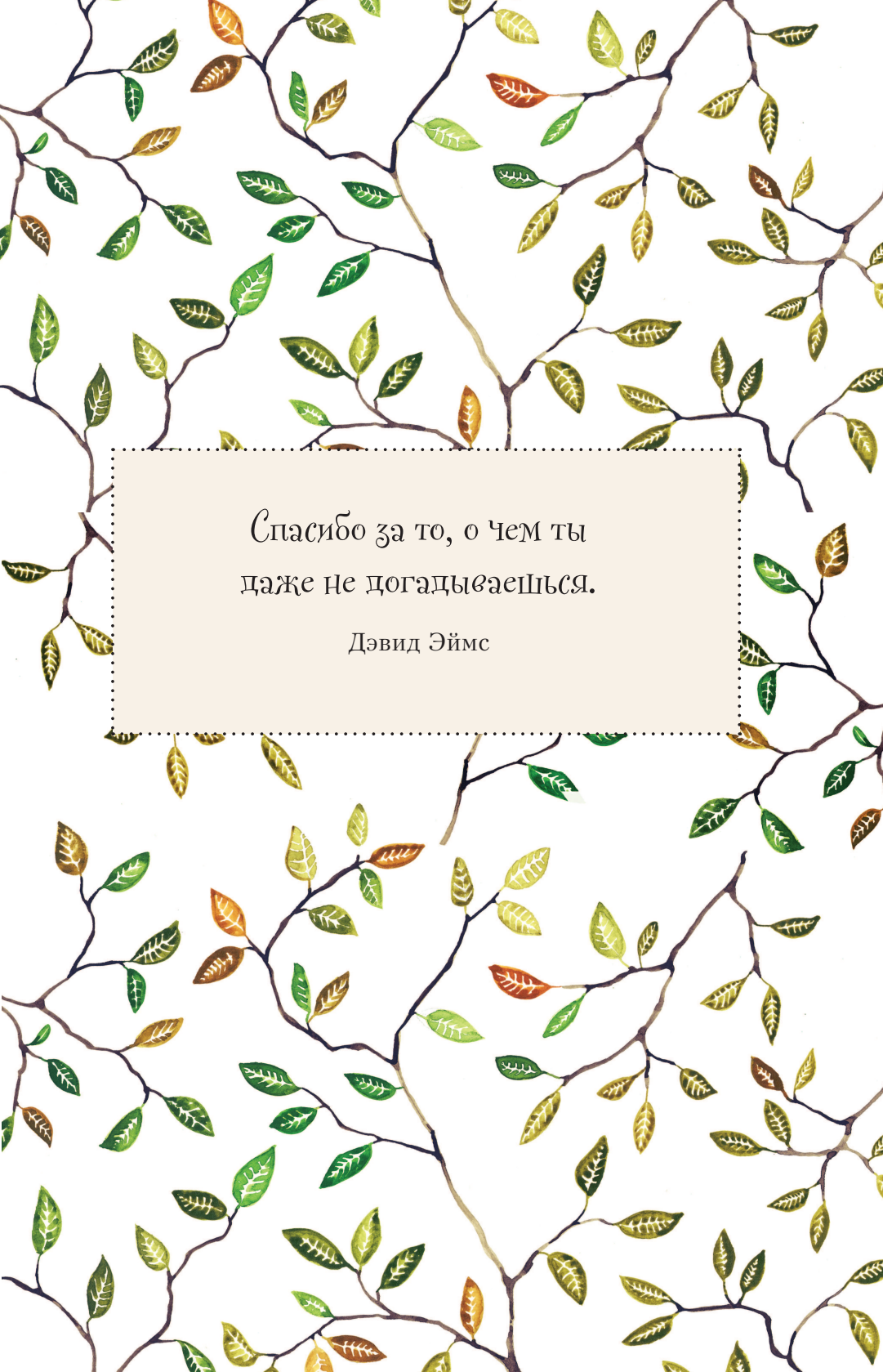
.....

.....

.....

.....





Спасибо за то, о чем ты  
даже не догадываешься.

Дэвид Эймс



Каждый день записывай не меньше  
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

## Среда

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

## Четверг

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

.....

## Пятница

Благодарю мир за .....

.....

Благодарю себя за .....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

## Суббота

Благодарю мир за .....

.....

Благодарю себя за .....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

## Воскресенье

Благодарю мир за .....

.....

.....

Благодарю себя за .....

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за .....

.....

.....

.....

## Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



*Здесь нарисуй смайлик-лицо недели*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

РАССЛАБЬСЯ.  
Сбеги от хаоса вокруг в мир  
и покой внутри себя...



