

*Мир,
благодарю!*

*Пробудитесь на
рассвете с окры-
ленным сердцем
и воздайте бла-
годарность 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 2/6/23

Настроение сейчас: Расслабленно,
немного сонно

Я благодарю

- 1) За хорошее солнечное утро
- 2) Вкусный кофе утром
- 3) Намечается встреча с подругой! Жду!
- 4) За то, что окружают хорошие люди
- 5) _____

Фокус на сегодня: Хочется тихий день,
постараюсь меньше волноваться

Быть благодарным мне помогает

- 1) Сохранение внимания на мелочах
- 2) Позитивное мышление
- 3) Любимая музыка

**Мысли, с которыми я
начинаю день**

- 1) Сегодня получится все, что задумала!
- 2) Я себя хорошо чувствую
- 3) 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!

Но не только за хорошие вещи можно испытывать благодарность. То, что учит вас и делает лучше, тоже ценно, даже если бывает тяжело. Если не получилось заполнить все пять пунктов, запишите хотя бы три благодарности. Но вы сможете ощутить больший результат от практики, если будете заполнять все пункты или даже больше!

Когда мы удерживаем в себе ненужные мысли, чувства, страхи или обиды, это может привести к лишнему стрессу и тревожности. Отпускание помогает нам освободиться от излишнего багажа и перенаправить наше внимание на более важные вещи.

Какие эмоции сегодня наполнили ваш день? Запишите впечатления, которыми хочется поделиться. Это хорошая привычка — замечать позитивные моменты в жизни. Если совсем грустно, то хорошо даже то, что этот день подходит к концу и завтра будет новый!

Оставив активную деятельность ума на бумаге, вы можете перед сном не бояться забыть о чем-то важном, что надо будет сделать завтра. Можете запечатлеть мысли, которые для вас особенно важны, или же просто написать что-то хорошее, чтобы улыбнуться перед сном.

Вечер

Настроение сейчас: Шутливое,
радостное

Я благодарю

- 1) Вселенную за возможности
- 2) За вызовы, которые делают меня сильнее
- 3) Благодарю за хорошее здоровье!
- 4) За новый опыт
- 5) Мир за красоту и изобилие

Я отпускаю: Тревоги о работе

Хорошие события сегодня

- 1) Сделали комплимент на улице
- 2) Посмотрела классный фильм
- 3) Начала новую книгу, нравится!

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) Благодарю за чудесный день
- 2) Я отпускаю все свои тревоги
- 3) Проснусь завтра в хорошем настроении

Утро

Дата / /

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Фокус на сегодня: _____

Быть благодарным мне помогает

1) _____

2) _____

3) _____

*Мысли, с которыми я
начинаю день*

1) _____

2) _____

3) _____

Вечер

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я отпускаю: _____

Хорошие события сегодня

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Утро

Дата / /

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Фокус на сегодня: _____

Быть благодарным мне помогает

1) _____

2) _____

3) _____

*Мысли, с которыми я
начинаю день*

1) _____

2) _____

3) _____

Вечер

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я отпускаю: _____

Хорошие события сегодня

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Утро

Дата / /

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Фокус на сегодня: _____

Быть благодарным мне помогает

1) _____

2) _____

3) _____

*Мысли, с которыми я
начинаю день*

1) _____

2) _____

3) _____

Вечер

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я отпускаю: _____

Хорошие события сегодня

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Утро

Дата / /

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Фокус на сегодня: _____

Быть благодарным мне помогает

1) _____

2) _____

3) _____

*Мысли, с которыми я
начинаю день*

1) _____

2) _____

3) _____

Вечер

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я отпускаю: _____

Хорошие события сегодня

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Утро

Дата / /

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Фокус на сегодня: _____

Быть благодарным мне помогает

1) _____

2) _____

3) _____

*Мысли, с которыми я
начинаю день*

1) _____

2) _____

3) _____

Вечер

Настроение сейчас: _____

Я благодарю

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я отпускаю: _____

Хорошие события сегодня

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Мысли, с которыми я иду спать

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____