

BO JESTEM...

DZIENNIK
PRZYJEMNOŚCI





Bo jestem...

Jak prowadzić dziennik przyjemności?

Każdego dnia napisz co najmniej trzy powody, dla których jesteś wdzięczny/a.

Daj sobie czas, możesz na chwilę zamknąć oczy aby poczuć i przypomnieć sobie momenty, za które jesteś wdzięczny/a. Pozwól swojemu ciału czuć wdzięczność.

Powody mogą być naprawdę małe, takie jak aromat ulubionej kawy czy herbaty, pierwszy śnieg lub widok z twojego okna, twoja pełna lodówka, gesty życzliwości od innych... i wiele, wiele innych codziennych małych cudów.

Najważniejsze jest jednak aby poczuć w sercu zachwyt, który jest powodem do wdzięczności.

Zrób to samo w dniu jutrzejszym. Aby rozwijać miesiąc wdzięczności codziennie zapisuj inne powody. To zachęca do głębszego wglądu w siebie i poszukiwania nowych powodów do wdzięczności.

Jeśli poczujesz się przytłoczony/a lub będziesz mieć gorszy nastrój, koniecznie otwórz swój dziennik i zacznij czytać.

Zobaczysz jak niesamowitą moc ma twój dziennik i wpisane w nim powody do wdzięczności, Twój nastrój poprawi się natychmiast.

Dlaczego warto praktykować miłość własną?

Traktowanie Siebie jak osoby, w której się zakochaliśmy prowadzi do podniesienia poczucia własnej wartości.

Zdrowe i zbalansowane poczucie własnej wartości jest bazą do stworzenia bliskich i satysfakcjonujących relacji przyjacielskich i relacji miłosnej.

Twoim codziennym zadaniem jest spojrzenie na Siebie oczami zakochanej osoby.

Zakochani robią wszystko aby ich partner czuł się szczęśliwy.)

Zatem do dzieła. Od teraz to Ty jesteś dla Siebie zakochanym partnerem.

Codziennie zapisuj w dzienniku przyjemności, które zrobiłaś tylko dla Siebie.

Wymyślaj niesamowite pomysły na randki ze sobą a potem zapisuj.

POWODZENIA

wibracjenatury.com.pl



Dzień 1

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 2

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 3

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 4

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

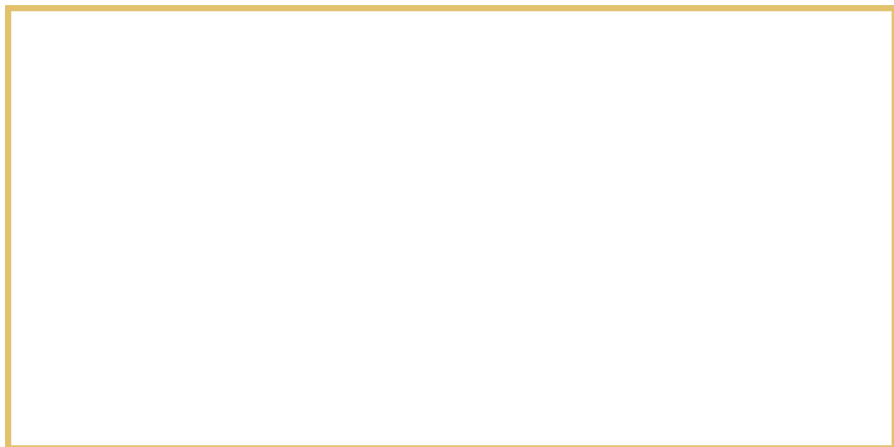




Dzień 5

data.....

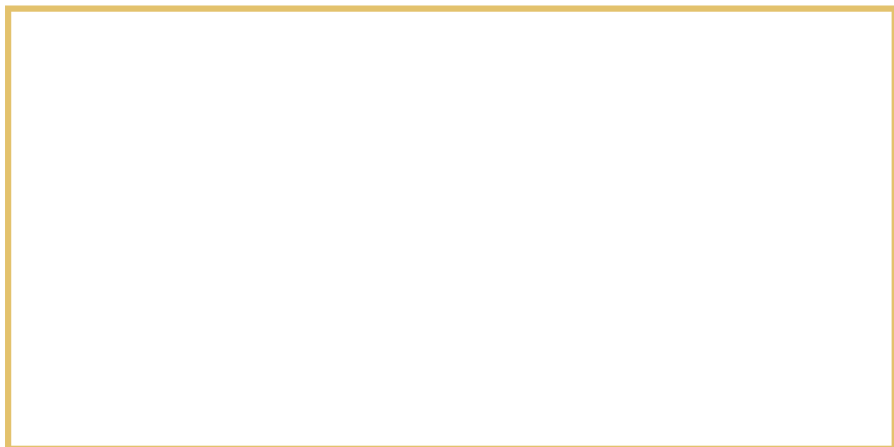
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 6

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 7

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 8

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 9

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 10

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

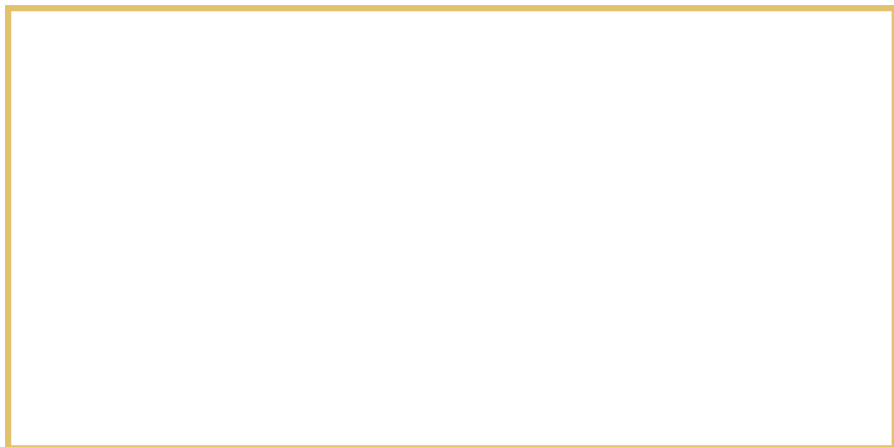




Dzień 11

data.....

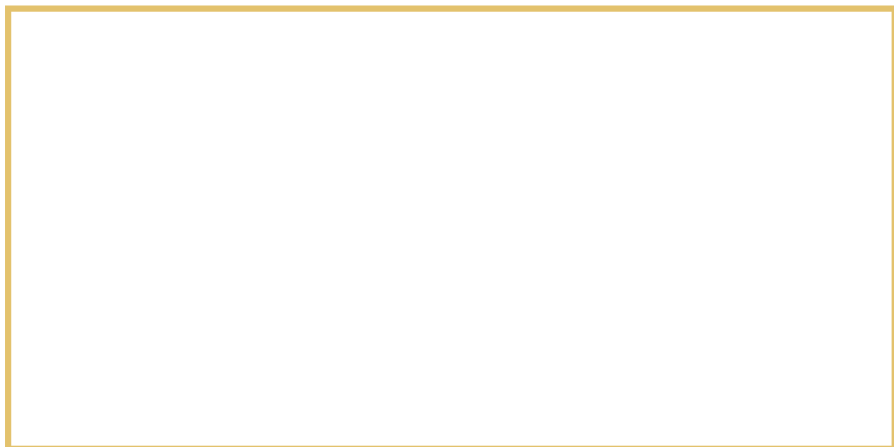
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 12

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

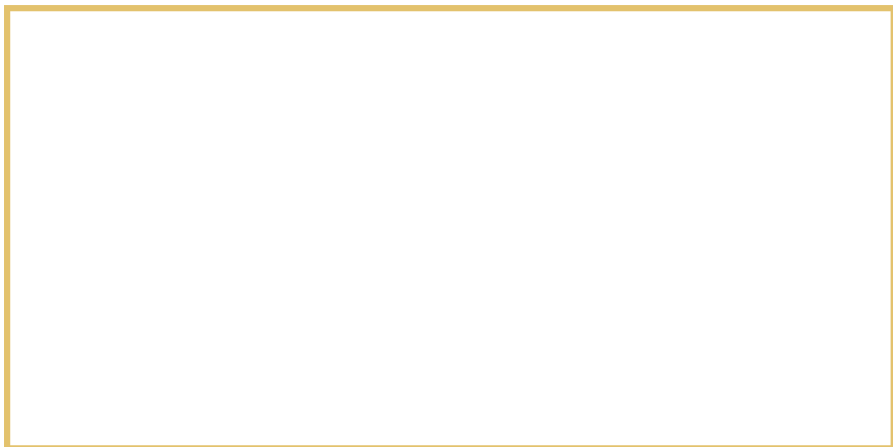




Dzień 13

data.....

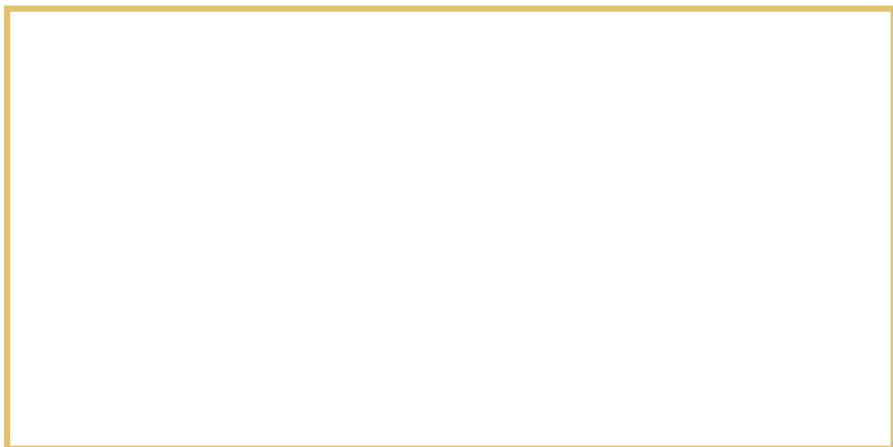
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 14

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

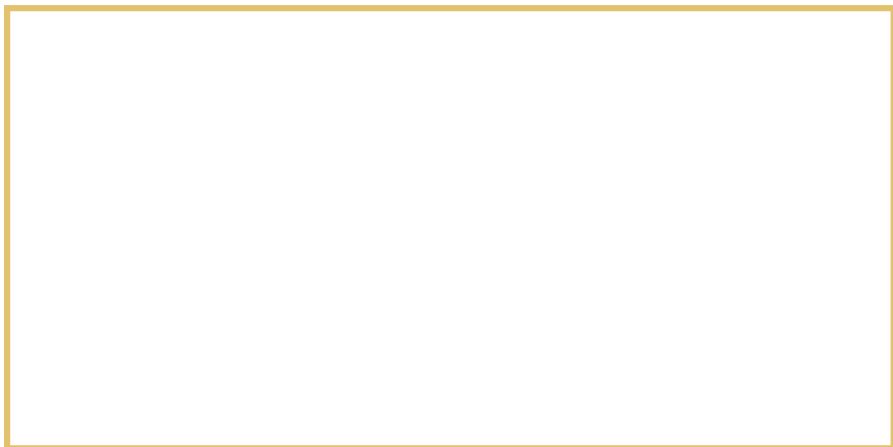




Dzień 15

data.....

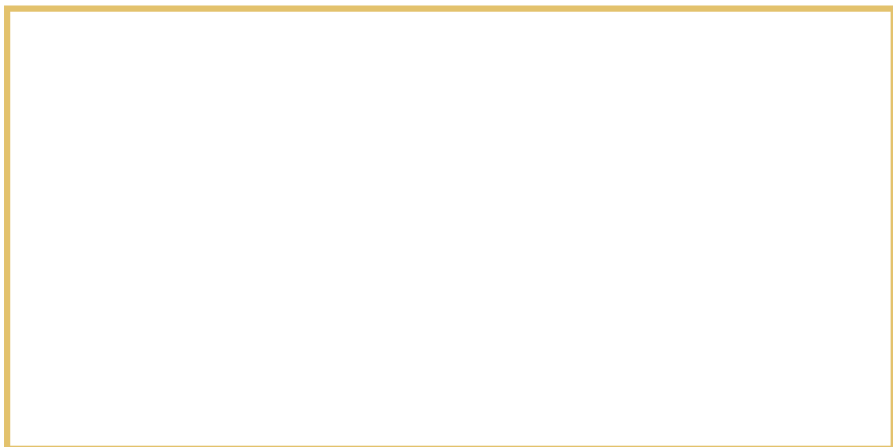
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 16

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

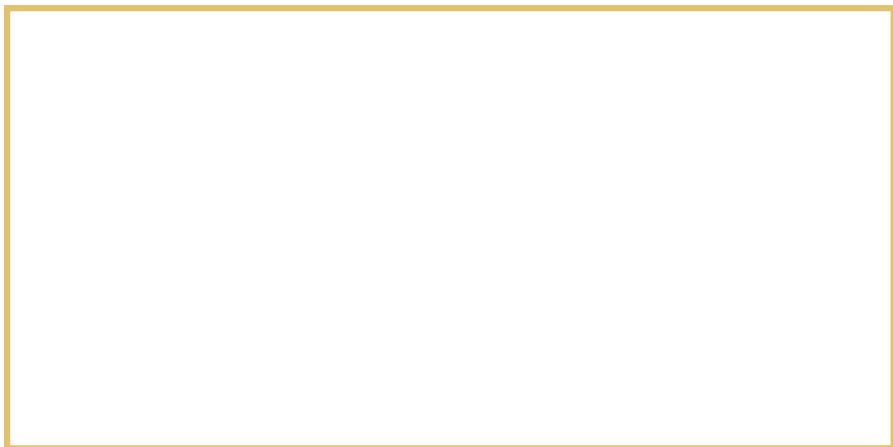




Dzień 17

data.....

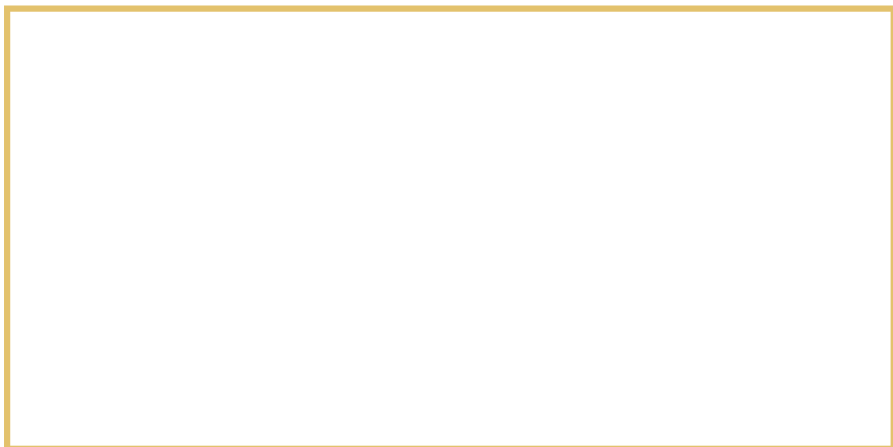
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 18

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

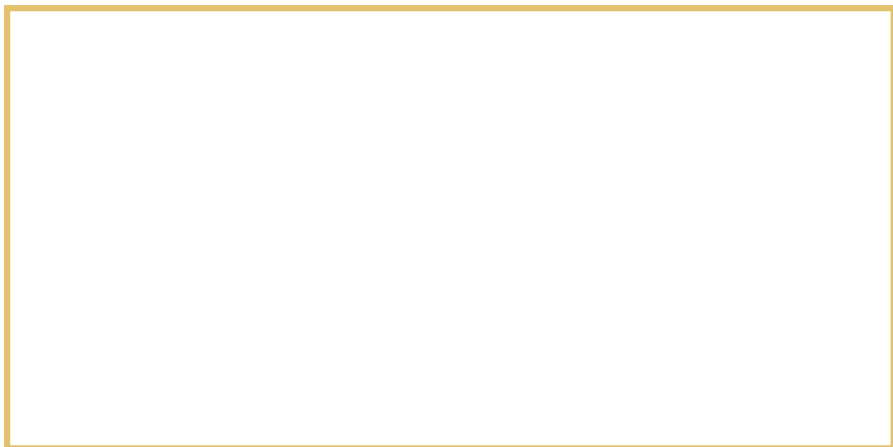




Dzień 19

data.....

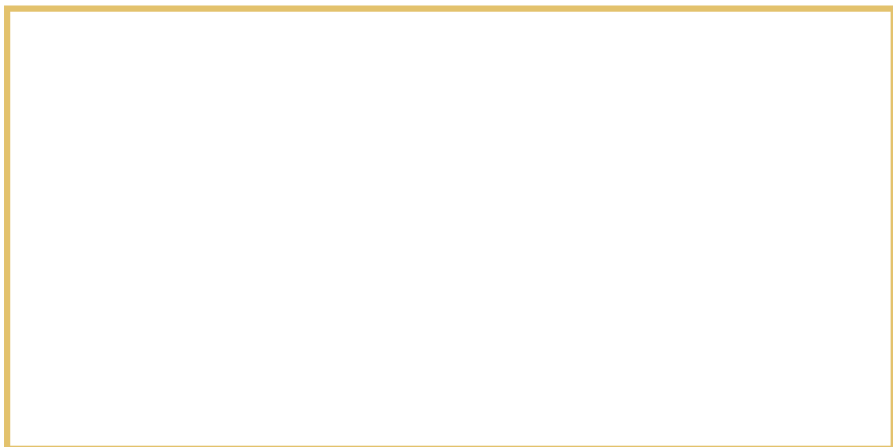
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 20

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

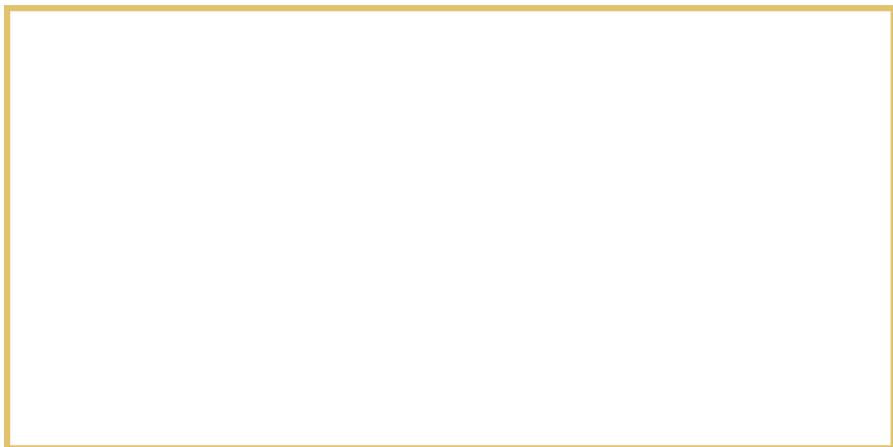




Dzień 21

data.....

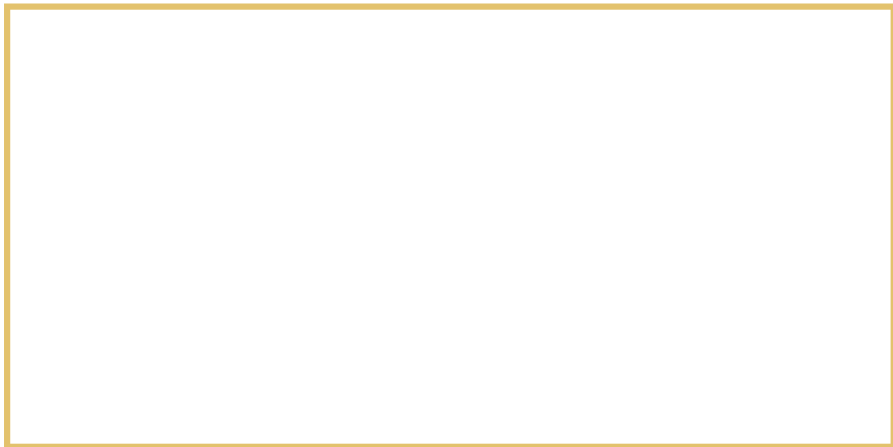
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 22

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 23

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 24

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 25

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 26

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

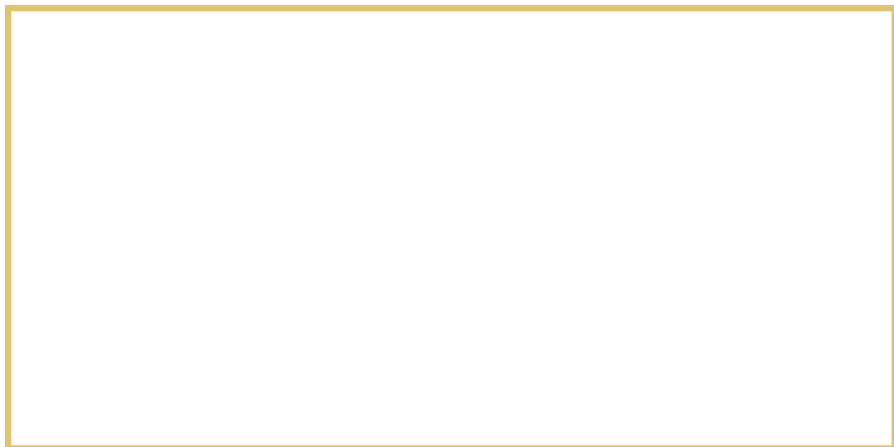




Dzień 27

data.....

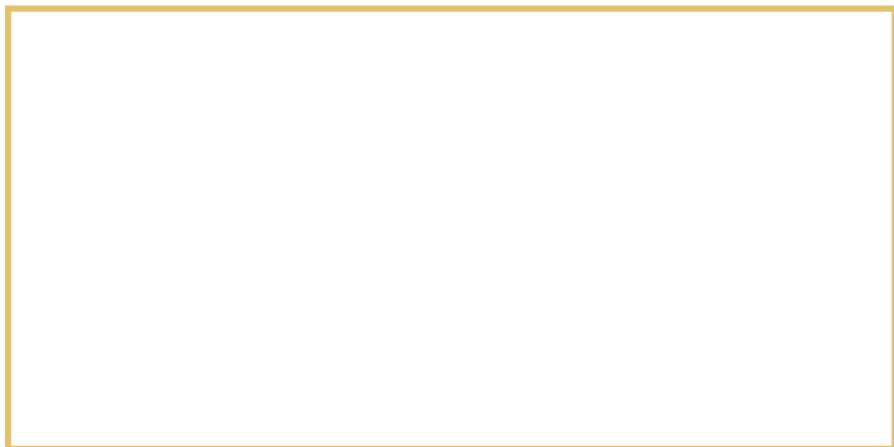
JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?



Dzień 28

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 29

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?

Dzień 30

data.....

JAKĄ PRZYJEMNOŚĆ ZROBIŁAM DLA SIEBIE?





Dzień 31

data.....



Ta karta niech służy ci za miejsce, gdzie wpiszesz
swoje uczucia, obserwacje, wnioski.

Jak się teraz czuję ze Sobą?

**Czy wzrosło moje poczucie
własnej wartości?**