Pięciominutowy dziennik

Data _____

Rano

Jestem wdzięczny/wdzięczna za

1. _____
2. _____
3. _____

Co sprawi, że dzisiejszy dzień będzie świetny?

1. _____
2. _____
3. _____

Afirmacja

_____

_____

Wieczór

Trzy wspaniałe rzeczy, które się dziś wydarzyły

1. _____
2. _____
3. _____

Co sprawiłoby, że dzisiejszy dzień byłby jeszcze lepszy?

_____

_____