

DENÍK VDĚČNOSTI

Tento pracovní list vám pomůže začít s vedením deníku vděčnosti a podpořit tak pravidelný zvyk zaměřovat se na pozitivní aspekty vašeho života.

PŘÍPRAVA NA PSANÍ

ZVOLTE SI FORMU DENÍKU:

- Papírový zápisník
- Digitální aplikace (např. Evernote, OneNote)

VYBERTE SI ČAS NA PSANÍ:

Kdy se budete deníku věnovat?

- Ráno (pro pozitivní začátek dne)
- Večer (pro reflexi a uklidnění před spaním)

Zapište si konkrétní čas: _____

DENNÍ ZÁPIS

OTÁZKY PRO INSPIRACI:

- Za co jste dnes vděční?
- Co se vám dnes podařilo?
- Jaké malé radosti jste dnes zažili?

UKÁZKOVÝ ZÁPIS:

Namísto: „Jsem vděčný/á za svou rodinu.“

Napište: „Jsem vděčný/á za to, že jsme dnes s rodinou společně večeřeli a smáli se při vyprávění příhod z dnešního dne.“

PROSTOR PRO VÁŠ ZÁPIS:

- 1. VĚC: _____
- 2. VĚC: _____
- 3. VĚC: _____



RŮZNÉ OBLASTI ŽIVOTA

Zkuste se podívat na různé oblasti svého života. Vyplňte následující:

- **RODINA A PŘÁTELÉ:** Co hezkého se stalo v těchto vztazích?

- **PRÁCE NEBO ŠKOLA:** Co se vám dnes povedlo?

- **ZDRAVÍ:** Co jste dnes udělali pro své tělo nebo mysl?

- **VOLNÝ ČAS:** Jaká aktivita vám dnes přinesla radost?

REFLEXE PO TÝDNU

Po týdnu si přečtěte své zápisky a odpovězte na tyto otázky:

1. Co vás nejvíce překvapilo při zpětném čtení zápisků?

2. Které oblasti života se objevovaly nejčastěji?

3. Jak se cítíte po týdnu pravidelného psaní?
