



JURNAL DE RECUNOȘTINȚĂ

*culegere de idei de
Clementina Anghelache*

ARGUMENT



Manifestarea dorințelor tale se întâmplă atunci când reușești să asociezi unei intenții clare o emoție elevată.

Recunoștința este o emoție de vibrație înaltă. Cu cât este mai puternică emoția, cu atât fixezi în materia ta cenușie imaginea intenției tale și astfel viitorul dorit se mută în prezent.

Scrisul în jurnal este modalitatea prin care întărești experiența și o transformi în obicei.

Clementina



IDEI PENTRU JURNALUL TĂU DE RECUNOȘTINȚĂ



- Ce a mers bine azi?
- Care a fost cel mai recent lucru care te-a făcut să zâmbești?
- Cu cine îți place cel mai mult să îți petreci timpul și de ce?
- Care este realizarea din viața ta de care ești mândru/ mândră?
- Ce lucruri te fac fericit/ fericită?
- Ce lucruri îți plac la tine?
- Care este citatul sau mantra care te inspiră cel mai mult?
- Ce parte a zilei îți place cel mai mult?
- Ce îți place să faci în timpul liber?
- Care sunt calitățile tale de care ești cel mai mândru/ cea mai mândră?



- Amintește-ți o persoană din viața ta de la care ai învățat iubirea necondiționată.
- Ai avut o surpriză plăcută azi? Scrie despre ea!
- Ai făcut o surpriză plăcută azi cuiva? Descrie experiența!
- Pentru ce persoane din viața ta ești recunoscător/ recunoscătoare? Ce le face speciale pentru tine?
- Pentru ce lucruri care nu mai sunt în viața ta ești recunoscător/ recunoscătoare, fie că le-ai avut, fie că au trecut?
- Gândește-te la cea mai grea perioadă din viața ta și care sunt lucrurile bune care au venit ca o consecință a acesteia.

- Care sunt 3 lucruri pe care le puteai face azi pentru a fi o persoană mai bună?
- Numește 3 lucruri care te fac întotdeauna să zâmbești.
- Scrie 5 lucruri care îți plac la casa în care locuiești.
- Amintește-ți 10 lucruri pe care ți le-ai dorit și care au apărut în viața ta.
- Amintește-ți 10 coincidențe minunate care ți s-au întâmplat în viața ta.
- Inventează 20 de moduri noi în care poți fi recunoscător/ recunoscătoare pentru viața ta.

