Щоденник вдячності

Три рядки щовечора. Не шукайте великого — помічайте маленьке. На 4 тижні роздрукуйте перші дві сторінки двічі.

ПОНЕДІЛОК

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

ВІВТОРОК

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

СЕРЕДА

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

ЧЕТВЕР

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

П’ЯТНИЦЯ

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

СУБОТА

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

НЕДІЛЯ

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

ПОНЕДІЛОК

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

ВІВТОРОК

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

СЕРЕДА

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

ЧЕТВЕР

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

П'ЯТНИЦЯ

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

СУБОТА

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

НЕДІЛЯ

__ · __

Сьогодні мені було добре, коли...

Я вдячний(-а) людині за...

Маленька радість дня...

Вдячність одне одному

Раз на тиждень — у неділю ввечері. Кожен пише свій рядок і читає вголос.

ТИЖДЕНЬ 1

Я вдячна тобі за... _____

Я вдячний тобі за... _____

Що нам вдалося разом _____

ТИЖДЕНЬ 2

Я вдячна тобі за... _____

Я вдячний тобі за... _____

Що нам вдалося разом _____

ТИЖДЕНЬ 3

Я вдячна тобі за... _____

Я вдячний тобі за... _____

Що нам вдалося разом _____

ТИЖДЕНЬ 4

Я вдячна тобі за... _____

Я вдячний тобі за... _____

Що нам вдалося разом _____

Мої добрі моменти

Намалюй або напиши, що сьогодні було хорошого. Можна разом з мамою чи татом перед сном.

Понеділок

Сьогодні мені сподобалося...

Вівторок

Сьогодні мені сподобалося...

Середа

Сьогодні мені сподобалося...

Четвер

Сьогодні мені сподобалося...

П'ятниця

Сьогодні мені сподобалося...

Субота

Сьогодні мені сподобалося...