

DLA SZCZĘŚCIA *postanawiam dziś:*



PRZEZ MINUTĘ UWAŻNIE
OBSERWOWAĆ CHMURY NA NIEBIE



UŚMIECHNAĆ SIĘ DO KOGOŚ



USIĄŚĆ OBOK DZIECKA I
OBSERWOWAĆ JAK SIĘ BAWI



WYCHODZĄC NA ZEWNĄTRZ
WZIĄĆ GŁĘBOKI WDECH



POCHWALIĆ KOGOŚ ZA TO, CO
DOBRZE ZROBIŁ



PRZYTULIĆ KOGOŚ



POCHWALIĆ SIĘ SWOIM OSIĄGNIĘCIEM,
SUKCESEM NAWET MAŁYM



POMYŚLEĆ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ O TRZECH
DOBRYCH RZECZACH ZE SWOJEGO ŻYCIA



PRZEZ 10 MINUT ZAUWAŻAĆ TYLKO RZECZY
POZYTYWNE



POMYŚLEĆ O TRZECH RZECZACH, KTÓRE MI
SIĘ W ŻYCIU UDAŁY



POMYŚLEĆ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ O ŻYCZLIWYCH
OSOBACH, KTÓRE SĄ WOKÓŁ MNIE



ZROBIĆ NIESPODZIANKĘ BLISKIEJ OSOBIE



ZROBIĆ COŚ MIŁEGO DLA SIEBIE