

# Zastrzeżenie

Bez pisemnej zgody wydawcy żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana ani transmitowana w jakiegokolwiek formie i przy użyciu dowolnych narzędzi mechanicznych oraz elektronicznych — co obejmuje kopiowanie, nagrywanie i zapisywanie w jakimkolwiek systemie przechowywania oraz wyszukiwania informacji, a także przekazywanie pocztą elektroniczną.

Pomimo dołożenia wszelkich starań w celu zweryfikowania zawartych w tej książce informacji autor ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za błędy, przeoczenia lub odrębne interpretacje poruszanych w niej zagadnień.

Książka ta jest przeznaczona wyłącznie do celów rozrywkowych. Wyrażone w niej poglądy są jedynie opiniami autora i nie powinny być traktowane jako formalne zalecenia. Odpowiedzialność za podejmowane na jej podstawie działania spoczywa wyłącznie na czytelniku.

Nabywca lub czytelnik jest odpowiedzialny za przestrzeganie wszystkich obowiązujących praw i przepisów, w tym międzynarodowych, federalnych, stanowych oraz lokalnych, dotyczących licencjonowania, praktyk biznesowych, reklamy oraz wszelkich innych aspektów prowadzenia działalności gospodarczej w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie czy dowolnej innej jurysdykcji.

Autor ani wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w imieniu nabywcy lub czytelnika tych materiałów.

Wszelkie podobieństwa do osób i organizacji są całkowicie przypadkowe.



# Dlaczego na świecie potrzeba więcej wdzięczności

Jak często odnosisz wrażenie, że otacza Cię niezadowolenie?

Każdego dnia jesteśmy bombardowani wiadomościami o krzywdach, politycznych niesnaskach i katastrofach.

Jakby tego było mało, nasze skrzynki pocztowe i kanały informacyjne w serwisach społecznościowych pękają w szwach — od informacji o nowych zdolnych zdziesiątkować ludzkość chorobach; od reklam produktów, które powinniśmy kupić, aby zapewnić sobie szczęście; czy wreszcie od najróżniejszych wiadomości, w obliczu których czujemy się nieatrakcyjni fizycznie, nie dość zamożni i niespełnieni.

A choć nieustannie stykamy się z pesymizmem i niezadowoleniem, jesteśmy dziwnie uzależnieni od informacji podsycających wewnętrzny niepokój i smutek.

Ale gdyby tak wyłączyć telewizor, telefon i komputer, życie wcale nie wydawałoby się takie złe...

Większość Twoich potrzeb jest zaspokojona i osiągnąłeś w życiu całkiem sporo. Wokół Ciebie dzieje się wiele dobrego. Ludzie Cię kochają. Masz co jeść. Masz łóżko i dach nad głową.

Antidotum na poczucie nieszczęścia nie kryje się w kolejnej nowince, modnej diecie ani następnym życiowym osiągnięciu.

**Antidotum jest wdzięczność.**

Wdzięczność za wszystko, co posiadasz. Za ludzi w Twoim życiu. Za wszystkie dobre rzeczy, do których masz dostęp tu i teraz.

Wyrażanie wdzięczności nie jest jednym z tych pomysłów, który zapisuje się na przylepionej gdzieś na widoku karteczce, by w razie potrzeby dać sobie szybki zastrzyk dobrego samopoczucia. Nie bez powodu tak często wychwala się ten zwyczaj — powodów jest zresztą więcej niż jeden.

Wdzięczność ma bowiem moc przeobrażania. Może wyciągnąć Cię z wiru negatywnych skojarzeń, który wysysa z Ciebie życie, i na nowo rozbudzić radość oraz poczucie życiowego celu.

**Najprostszym treningiem wyrażania wdzięczności jest uczynienie zeń codziennego nawyku — pomoże Ci w tym książka, którą trzymasz w rękach: *Dziennik wdzięczności***

*Dziennik wdzięczności* jest Twoim osobistym źródłem codziennej dawki pozytywnego nastawienia. Możesz go wykorzystać, by skupić się na tym, co w Twoim życiu toczy się dobrze, zamiast zamartwiać się wszystkimi kłopotami. Możesz go użyć, by każdego dnia na kilka minut się wyciszyć i w pełni docenić to, co masz.

Po wypełnieniu całego dziennika będziesz dysponował katalogiem pozytywów, za które możesz być wdzięczny. Ilekroć poczujesz się poirytowany albo niespokojny, możesz przejrzeć dziennik i dojść do wniosku, że życie wcale nie jest takie złe.

Gotowy na przygodę?

Zacniemy od omówienia dziewięciu zalet wyrażania wdzięczności.

# Dziewięć zalet wyrażania wdzięczności

Nie masz pewności, *jak* wyrażanie wdzięczności mogłoby Ci pomóc? Sprzyja ono dobrostanowi psychologicznemu i fizycznemu na dziewięć sposobów. Oto one.

## 1. Wdzięczność uszczęśliwia

Regularne wyrażanie wdzięczności sprawi, że zaczniesz dostrzegać wokół mnóstwo plusów. Będą wśród nich sprawy, które dawniej uznawałeś za oczywiste. Ale gdy nauczysz się je doceniać, Twój poziom szczęścia wzrośnie.

Ten wzrost szczęścia został potwierdzony w dwóch badaniach.

Pierwsze zostało opisane w artykule zamieszczonym w „Harvard Healthy Newsletter” [1]. „Wdzięczność w sposób silny i powtarzalny przekłada się na wzrost poczucia szczęścia. Pomaga w odczuwaniu bardziej pozytywnych emocji, cieszeniu się dobrymi przeżyciami, polepsza stan zdrowia oraz ułatwia radzenie sobie z przeciwnościami losu i budowanie silnych relacji”.

Drugi eksperyment przeprowadził Martin Seligman i jego zespół [2]. Poproszono w nim uczestników, by odnotowali trzy dobre rzeczy, które przytrafiły się im danego dnia, z wyjaśnieniem, dlaczego każda z nich miała dla nich osobistą wartość.

Po tygodniu wykonywania tego ćwiczenia w ankietach kontrolnych przeprowadzonych miesiąc, trzy miesiące i sześć miesięcy później uczestnicy mówili o większym poczuciu szczęścia (oraz o mniejszym przygnębieniu).

Krótko mówiąc, wdzięczność uszczęśliwia, bo pozwala docenić wszystko, co w życiu dobre, miast traktować to jako coś oczywistego.

## **2. Wdzięczność sprzyja zdrowiu psychicznemu**

Jeśli czujesz się niespokojny, nieusatysfakcjonowany, poirytowany i przygnębiony, wyrażanie wdzięczności może być sposobem na złagodzenie stresu i stanów depresyjnych.

W swojej książce *Wybierz szczęście* [3] badaczka i psycholog dr Sonja Lyubomirsky napisała: „Wdzięczność może być kojarzona z delektowaniem się, z dostrzeganiem, że to, co mamy, jest ważne, ze stawianiem czoła problemom lub z byciem obecnym »tu i teraz«. Wdzięczność jest przeciwieństwem negatywnych emocji oraz neutralizatorem zawiści, chciwości, wrogości, zmartwień i irytacji”.

## **3. Wdzięczność pozwala delektować się pozytywnymi doświadczeniami**

Każdy ma jakieś ulubione wspomnienia. Pierwsze spotkanie z partnerem życiowym, narodziny dziecka (albo dzieci), świętowanie wielkich osiągnięć czy wakacje życia.

Niestety, te wspaniałe chwile kurzą się w naszej pamięci — rzadko wracamy do nich myślami. A nawet jeśli przydarzy się nam coś dobrego, jesteśmy tak rozkojarzeni, że nie cieszymy się tym w pełni.

Żyjąc i ciesząc się chwilą, będziesz czerpał satysfakcję z każdego doświadczenia. Samo przypominanie sobie o zatrzymaniu się w biegu dnia i wyrażeniu wdzięczności dodaje energii i wzbogaca przeżycia.

#### **4. Wdzięczność pomaga w radzeniu sobie z przeciwnościami losu**

Trauma, stres i nieprzyjemne życiowe zakręty mogą mieć sprzeczny z intuicją efekt w postaci głębszego poczucia wdzięczności.

W swojej książce *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier* („Dzięki! Jak może uszczęśliwiać wyrażanie wdzięczności”) [4] dr Robert Emmons stwierdził, że w dniach po zamachu na World Trade Center w Stanach Zjednoczonych wdzięczność była drugą najczęściej odczuwaną emocją — po współczuciu.

„Ludzie byli wdzięczni, że żyją albo że ich najbliżsi są bezpieczni” — napisał Emmons.

Gdy nam albo komuś bliskiemu przydarzy się nieszczęście, nagle wszystkie pozytywy nabierają szczególnej ostrości. Walcząc ze stresem lub przeciwnościami losu, możemy czerpać siłę z wdzięczności i przetwarzać emocje w zdrowy sposób.

Dzięki skupieniu się na pozytywnych aspektach życia, zamiast dołować się niekorzystnym obrotem zdarzeń, możemy odzyskać optymizm i poczucie kontroli nad sytuacją.

## **5. Wdzięczność uodparnia na trudy**

Będąc wdzięcznym za to, co masz, możesz skuteczniej stawiać czoła nieszczęściom. Nie postrzegasz życia jako szklanki do połowy pustej, lecz raczej czujesz, że nie tylko uda Ci się wyjść z niesprzyjającej sytuacji obronną ręką, lecz przeżycie to Cię wzmocni.

Poczucie wdzięczności było decydującym czynnikiem w terapii zespołu stresu pourazowego u weteranów wojny w Wietnamie i poszkodowanych wskutek ataków terrorystycznych z 11 września.

Dzięki praktykowaniu wdzięczności uczysz się radzić sobie z przeciwnościami i pokonywać je mniejszym emocjonalnym kosztem.

## **6. Wdzięczność umacnia poczucie własnej wartości**

Wyrażanie wdzięczności stanowi okazję do zastanowienia się nad własnymi osiągnięciami, obecnością ważnych osób w Twoim życiu i dobrodziejstwami codzienności. Koncentrując się na tych rzeczach, możesz docenić, jak wiele zrobiłeś z myślą o dobrostanie swoim i innych.

Twoja ciężka praca zaowocowała domem, w którym mieszkasz, i innymi dobrami materialnymi.

Twoja miłość, poświęcenie i wsparcie pomogły w zbudowaniu mocnej i bezpiecznej rodziny.

Twoje starania w sferze wykształcenia oraz na poprzednich posadach wytyczyły Ci drogę kariery.



Bycie wdzięcznym za posiadane talenty, zainteresowania oraz za sukcesy zwiększa poczucie własnej wartości.

## 7. Wdzięczność sprzyja empatii

Wyrażanie wdzięczności skłania do mniej materialistycznego postrzegania świata oraz pomagania innym. Koncentrując się na dobru, które Cię otacza, z wielką wyrazistością uzmysławiasz sobie, czego *nie mają* inni.

Poczucie wdzięczności za obfitość jedzenia i wody może zachęcić Cię do wsparcia kogoś, komu na nich nie zbywa. Wyrażając wdzięczność za serdeczne przyjaźni, możesz nabrać chęci, by wyciągnąć rękę do samotnika.

Bycie wdzięcznym ma ten dodatkowy skutek, że czyni Cię bardziej świadomym uczuć i cierpień innych — staniesz się bardziej empatyczny.

## 8. Wdzięczność pozwala spać spokojniej

Zdarza Ci się leżeć w łóżku z szeroko otwartymi oczami i głową pełną kłębiących się myśli o problemach? Jeśli tak, to wyrażenie wdzięczności przed położeniem się spać będzie świetną odtrutką na te lęki.

W jednym z badań [5] stwierdzono, że uzupełnianie dziennika wdzięczności przed snem pomaga odgonić pesymizm i troski, zrelaksować się i zasnąć szybciej. Niektórzy uczestnicy badania zgłaszali, że śpią dłużej i budzą się bardziej wypoczęci.

## 9. Wdzięczność wzmacnia relacje towarzyskie i partnerskie

Zależy Ci na szczęśliwszym, lepszym małżeństwie? Skup się na zaleczeniach partnera i pozytywnych aspektach relacji, zamiast roztrząsać jej niedostatki.

- Zależy Ci na bliższych przyjaźniach? Powiedz przyjaciołom, jak bardzo ich cenisz i jak jesteś wdzięczny, że są Twoimi przyjaciółmi.
- Chciałbyś osiągać większe sukcesy w pracy zawodowej? Podziękuj szefowi i współpracownikom za ich wsparcie i harówkę.
- Aby skorzystać z zalet wdzięczności, nie musisz nawet o niej mówić (choć to miłe). Samo *poczucie* wdzięczności wobec kogoś poprawi relację z tą osobą.

Wdzięczność zbliża i umacnia więzi z innymi. Im bliżej czujesz się związany z ważnymi osobami w Twoim życiu, tym więcej się o nich dowiadujesz i tym bardziej cieszysz się z ich obecności — a to z kolei daje więcej powodów do wdzięczności.

Bliskie, satysfakcjonujące relacje mają ogromny wpływ na poczucie szczęścia i zdrowie.

Jak widzisz, regularne wyrażanie wdzięczności niesie wielorakie korzyści. Porozmawiajmy teraz, jak włączyć ten nawyk do napiętego planu dnia.

# **Jak nabrać nawyku prowadzenia dziennika wdzięczności**

Nabranie nawyku prowadzenia dziennika wdzięczności nie jest takie trudne. Wystarczy zaplanować tę czynność i skorzystać z prostych metod kształtowania nawyków, by nie pominąć ani jednego dnia.

Oboje — Steve „S.J.” Scott i Barrie Davenport — obszernie piszemy o tworzeniu nawyków na swoich stronach internetowych, a na potrzeby tej książki przygotowaliśmy ten prosty, siedmioetapowy proces ich nabierania.

## **Krok 1. Skup się na formowaniu tylko nawyku wdzięczności**

Częstym błędem są próby nabierania kilku nawyków jednocześnie. Problem ten ma związek z tak zwanym *wyczerpaniem ego*, które Roy F. Baumeister i John Tierney opisują w swojej książce *Siła woli* [6] jako ograniczoną zdolność do regulowania własnych myśli, uczuć i działań.

Siła woli jest jak mięsień. Słabnie w ciągu dnia, bo bez przerwy jej używamy. Wyczerpuje się przy podejmowaniu dziesiątek codziennych decyzji. Zużywamy ją na skupienie w pracy. Na unikanie śmieciowego jedzenia. Czerpiemy z niej także wtedy, gdy powstrzymujemy się od krzyczenia na innych ludzi po długim, męczącym dniu.

Wyczerpanie ego utrudnia formowanie nawyków, ponieważ możliwości siły woli pod względem opanowywania nowych rzeczy są ograniczone. Aby było Ci prościej, *gorąco zalecamy* pracowanie tylko nad nawykiem wyrażania wdzięczności przez następny miesiąc — w ten sposób zwiększysz prawdopodobieństwo, że nawyk ten się utrzyma!

## **Krok 2. Zobowiąż się do wyrażania wdzięczności przez 30 dni (lub więcej)**

Wdzięczność pomoże Ci docenić życie na nowo. Nie będzie to jednak proces szybki ani prosty. Przemienienie prowadzenia dziennika w trwałą nawyk może wymagać kilku prób.

Niektórzy twierdzą, że do nabrania nawyku wystarczy 21 dni, inni podają, że aż 66. Prawda jest raczej taka, że czas ten jest odmienny dla każdego człowieka i każdego nawyku. Niektórych przyzwyczajęń nabiera się bardzo łatwo, inne wymagają większego wysiłku. My sugerujemy zobowiązanie się do wyrażania wdzięczności przez *co najmniej* 30 kolejnych dni.

Polecamy ponadto zarezerwowanie w planie dnia przynajmniej 5 – 10 minut na prowadzenie dziennika.

## **Krok 3. Powiąż wyrażanie wdzięczności z już ugruntowanym nawykiem**

Wyrażanie wdzięczności *nie powinno* być podyktowane samą tylko motywacją, przelotną modą czy kaprysem. Należy je wpleść w życie tak, by przeszło w odruch. Nie wymaga to podejmowania skomplikowanych

działań — wystarczy prosta strategia, którą będziesz realizować niezawodnie, dzień po dniu.

Sugerujemy powiązanie nawyku prowadzenia dziennika wdzięczności z przyzwyczajeniami, które masz już *ugruntowane*. Chodzi o zachowania, które dzieją się automatycznie — jak jedzenie, kładzenie się spać czy chodzenie do toalety. Ponieważ o takich sprawach się nie zapomina, dzięki powiązaniu z nimi nawyku wdzięczności siłą rzeczy nie zapomnisz także o nim.

Twoim celem powinno być wyrażanie wdzięczności przed lub po jednym z następujących nawyków:

- Wypicie pierwszej szklanki herbaty (albo kawy) rano.
- Wstanie na dźwięk budzika.
- Położenie się spać wieczorem (możesz dodatkowo stworzyć wizualną wskazówkę, zostawiając ten dziennik na stoliku nocnym).
- Jedzenie konkretnego posiłku (śniadania, obiadu czy kolacji).
- Pierwsze danego dnia wejście do określonego pomieszczenia (na przykład gabinetu albo domowego biura).

Istnieją niezliczone możliwości w zakresie wybierania istniejących nawyków. Sztuka polega na określeniu czynności, którą wykonujesz każdego dnia, i powiązaniu z nią prowadzenia dziennika wdzięczności. Jeśli wybierzesz *właściwy* nawyk bazowy, przekonasz się, że nietrudno będzie Ci przemienić wyrażanie wdzięczności w odruch.

## Krok 4. Rejestruj postępy w nabieraniu nawyku wdzięczności

Powiązanie nawyku wyrażania wdzięczności z istniejącym nie wystarczy — potrzebny jest mechanizm, który będzie umacniał to zachowanie na co dzień.

Najprostszym narzędziem do umacniania nawyków jest smartfon, ponieważ większość osób nosi go przy sobie przez cały dzień. Sugerujemy zainstalowanie jednej z trzech poniższych aplikacji i utworzenie w nich przypomnień, które pomogą Ci w ugruntowywaniu nawyku wyrażania wdzięczności.

- **Strides** (<http://www.stridesapp.com>). Prosty, czytelny interfejs ułatwi Ci śledzenie wszystkich nawyków i celów. Steve obecnie używa tej aplikacji do rejestrowania wszystkich swoich nawyków (aplikacja tylko dla iOS).
- **Coach.me** (<https://www.coach.me>). Kolejne znakomite narzędzie. Nie tylko ułatwi Ci przestrzeganie nawyku, lecz może też skontaktować Cię z trenerem, który pomoże w jego ugruntowaniu.
- **Chains** (<https://chains.cc>). Aplikacja oparta na koncepcji nieprzerywania łańcucha, autorstwa Jerry'ego Seinfelda [7]. Polega ona na zobowiązaniu się do przestrzegania nawyku i niepomijania ani jednego dnia — każdy taki dzień jest ogniwem łańcucha pozytywnych zachowań.

Jeśli nie chcesz instalować i uczyć się nowej aplikacji, możesz skonfigurować przypomnienia o wyrażaniu wdzięczności przy użyciu jednego z popularnych narzędzi:

- Kalendarz Google (<https://calendar.google.com>),
- Evernote (<https://evernote.com>),
- Todoist (<https://todoist.com>).

Rodzaj narzędzia jest nieistotny; ważne jest jednak, abyś używał któregoś z nich do rejestrowania postępów w nabieraniu nawyku wdzięczności. Banalne z pozoru odhaczenie nawyku ma zdumiewająco duży wpływ na faktyczne wykonanie zaplanowanej czynności.

## Krok 5. Przewiduj potencjalne przeszkody

Kształtowanie każdego nowego nawyku — nawet takiego jak prowadzenie dziennika wdzięczności — wiąże się z jakimiś przeszkodami. Choć wydaje się, że sprawa jest bardzo prosta, *przyjdą* takie dni, kiedy wygospodarowanie nawet tych pięciu czy dziesięciu minut będzie się zdawało niemożliwością.

Prawdopodobnie napotkasz następujące przeszkody:

- Brak czasu.
- Brak śmiałości do pewnych rodzajów zwierzeń.
- Wyjazd urlopowy, na który zapomnisz zabrać niniejszego dziennika.
- Nadmiar gniewu (smutku, poirytowania, stresu) utrudniający wyrażanie wdzięczności.
- Kłopot z wyrażaniem wdzięczności na nietypowe sposoby.

Warunkiem pokonywania takich przeszkód — czy nawet zapobiegania im — jest zrozumienie, że zmagamy się z nimi wszyscy. Kiedy zdasz sobie z tego sprawę, możesz sporządzić konkretny plan radzenia sobie z tymi wyzwaniami, które napotykasz najczęściej.

Sugerujemy stworzenie deklaracji w formie „jeśli – to” na potrzeby działań, które podejmiesz w przypadku określonych przeszkód.

Oto kilka przykładów:

- Jeśli będę zapominać o wyrażaniu wdzięczności, to zaplanuję przestrzeganie tego nawyku na wcześniejszą porę dnia, kiedy mam więcej czasu.
- Jeśli po sięgnięciu po dziennik nie będę mógł nic wymyślić, to będę na bieżąco spisywał pomysły przychodzące mi do głowy w ciągu całego dnia.
- Jeśli będę mieć zły dzień i kiepski nastrój, to skupię się na znalezieniu *jednego* pozytywu do zapisania.
- Jeśli zapomnę dziennika, to będę spisywał powody wdzięczności w smartfonie, a potem uzupełnię dziennik, gdy do niego wrócę.
- Jeśli się zestresuję albo zezłoszczę na cały świat, to dam sobie chwilę do namysłu, by znaleźć pozytywny aspekt swojego samopoczucia.

Mając plan, możesz pokonać każdą przeszkodę, która stanie Ci na drodze, i będziesz wiedział, jak zareagować na dowolną sytuację.

## **Krok 6. Ćwicz wyrażanie wdzięczności na co dzień**

Jednym z najważniejszych aspektów rozwijania nawyków jest ugruntowywanie nowych zachowań drobnymi krokami, opracowaliśmy więc *Dziennik wdzięczności* tak, aby możliwie ułatwić posługiwanie się nim. Twoje zadanie polega na uzupełnieniu każdego dnia trzech punktów, co nie powinno Ci zająć więcej niż dziesięć minut.



To rzekłszy, aby w pełni skorzystać z zalet wyrażania wdzięczności, staraj się robić to na przestrzeni całego dnia — zwłaszcza gdy jesteś niespokojny albo zestresowany. Zachęcamy Cię do praktykowania tego rytuału, ilekroć:

- Zezłóścisz się czymś błahym.
- Zirytujesz się podczas codziennych dojazdów do pracy.
- Pokłócisz się z ważną dla Ciebie osobą.
- Natkniesz się na wyjątkowo trudną przeszkodę.
- Napotkasz irytujące problemy z obsługą jakiegoś programu czy urządzenia.

Powodów do odczuwania wdzięczności w życiu jest nieskończenie wiele. Sztuka polega na tym, by raz na jakiś czas na moment zatrzymać się w biegu i zastanowić nad pięknem chwili.

## **Krok 7. Nagradzaj się za konsekwencję**

Wyrażanie wdzięczności powinno być satysfakcjonującym doświadczeniem. Oprócz samego doceniania zalet życia warto stworzyć system nagród związany z liczbą dni, w które praktykowałeś ów nawyk.

Możesz nagradzać się za każdy osiągnięty kamień milowy. Oto kilka propozycji:

- Po tygodniu wyrażania wdzięczności idź do kina.
- Po miesiącu wybierz się gdzieś wieczorem ze swoją drugą połówką.
- Po sześciu miesiącach wyrażania wdzięczności zaplanuj weekendowy wyjazd.
- Po roku spraw sobie kosztowny prezent.

Domyślasz się już, do czego zmierzamy.

Same nagrody nie są bardzo istotne. Najważniejsze jest stworzenie pozytywnego wzmocnienia związanego z wyrażaniem wdzięczności każdego dnia.

W razie braku pomysłów polecamy lekturę artykułu Stevena, w którym opisuje on 155 sposobów nagradzania siebie: <https://www.developgoodhabits.com/reward-yourself>.

Wyjaśniliśmy, dlaczego wyrażanie wdzięczności jest ważne i jak przemienić je w codzienny nawyk, teraz zaś omówimy trzy powtarzające się w tym dzienniku punkty, aby ułatwić Ci jego *prowadzenie*.

# Jak posługiwać się Dziennikiem wdzięczności

W niniejszym dzienniku będziesz uzupełniać trzy podane punkty — potraktuj je jak proste zadania — co nie powinno zająć Ci dłużej niż dziesięć minut. Dwie pozycje powtarzają się codziennie, ale trzecia stanowi niespodziankę, która ma na celu skłonienie Cię do zastanowienia nad konkretnym aspektem życia.

Przyjrzyjmy się poszczególnym punktom i zastanówmy, na czym polega ich istotność.

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_.

Treść tego punktu jest oparta na badaniu przeprowadzonym przez Martina Seligmana [8], które potwierdziło, że aby najlepiej wyrazić wdzięczność, nie wystarczy opisać, za co jest się wdzięcznym, lecz podać przyczyny tego korzystnego stanu. Gdy zaczniesz dostrzegać pozytywną zależność między działaniami a określonymi rezultatami, zaczniesz robić więcej z myślą o przyciąganiu pomyślnych zdarzeń.

Chcemy Cię skłonić do jak najdokładniejszego określenia, za co jesteś wdzięczny *w tej chwili*. Chodzi o to, abyś opisał, jak dane osoby, wydarzenia czy przedmioty wpłynęły na Twoje życie i jak Ci pomogły.

Jest wiele spraw, za które można być wdzięcznym:

- **Konkretne osoby w Twoim życiu.** Nawet jeśli ktoś Cię irytuje albo budzi gniew, z każdego kontaktu z drugim człowiekiem płynie jakaś lekcja.
- **Określone rzeczy.** Możesz napisać w dzienniku o przedmiotach, które wzbogaciły Twoje życie lub w jakiś sposób je polepszyły.
- **Sprawy, które uważasz za oczywiste.** Pod względem dóbr materialnych, warunków bytowych czy otaczających Cię osób wiele spraw może Ci się wydawać oczywistych; może chodzić o zdrowie, pracę, relacje czy nawet posiadane urządzenia. Znakomitym sposobem na wyrażenie wdzięczności jest uzmysławianie sobie, jak inaczej wyglądałoby Twoje życie, gdyby nie te więzi czy udogodnienia.
- **Przypadkowe niespodzianki.** Jeden z najlepszych sposobów na to, by poczuć wdzięczność, polega na przypominaniu sobie nieoczekiwanych, pozytywnych zdarzeń, które Ci się przytrafiły.
- **Miłe chwile codzienności.** Proste, codzienne sprawy budzą niekiedy ogromną wdzięczność. Zabawa z dziećmi. Ciepły letni dzień. Smak ulubionego napoju. Przeznaczanie odrobiny czasu na docenienie takich chwil nada większą wartość każdemu doświadczeniu.

Aby przybliżyć Ci cel tego punktu na praktycznym przykładzie, przytoczymy jeden z niedawnych wpisów Stevena w jego dzienniku:

„Jestem wdzięczny za uwerturę *Rok 1812* Piotra Czajkowskiego, bo słuchanie jej pod koniec treningu biegowego dało mi siłę do pokonania ostatnich, trudnych dwóch mil”.

Może się wydawać, że to drobiazg, lecz właśnie o to chodzi — o patrzenie na świat przez pryzmat wszystkiego, co w Twoim życiu piękne.

Sugerujemy ponadto, abyś codziennie podawał w dzienniku inną odpowiedź. Dzięki temu stworzysz listę różnych przedmiotów, zdarzeń i ludzi, dzięki którym Twoje życie jest pełniejsze. Uzupełniony dziennik możesz przeglądać, ilekroć będziesz potrzebował emocjonalnego wsparcia.

## 2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

Odpowiedź na to pytanie powinna być prosta.

Jeśli prowadzisz dziennik rano, zapisz jedną rzecz, którą z przyjemnością zrobisz pod koniec dnia. Może chodzić o spędzenie czasu z ważną dla Ciebie osobą, zajęcie się hobby albo po prostu o wieczorny relaks.

Jeśli wolisz prowadzić dziennik wieczorem, w odpowiedzi na to pytanie napisz o czymś, czego wypatrujesz nazajutrz.

Nie namyślaj się wiele nad odpowiedzią. Po prostu wybierz jedną świetną rzecz, którą przyniosą następne 24 godziny.

## 3. Zadania niestandardowe.

Ostatnie zadanie będzie stanowiło niespodziankę. Każdego dnia otrzymasz inne, wiążące się z konkretnym aspektem Twojego życia.

Będą one dotyczyły wielu tematów, w tym konkretnych ludzi w Twoim życiu, ulubionych wspomnień, pokonanych przeszkód i otaczających Cię przedmiotów, które — być może — traktujesz jak coś oczywistego.

Ponadto co dziesięć dni poprosimy Cię o podanie dziesięciu odpowiedzi na proste pytanie dotyczące wdzięczności. Omówienie zadania numer 3 może być dowolnie obszerne. Pozostawiliśmy na nie pół

strony, abyś mógł się wypisać. Nie czuj się jednak zobowiązany do zapewniania całego wolnego miejsca — odpowiedź może być dowolnie długa lub zwięzła.

Na tym zakończymy krótkie omówienie trzech rodzajów zadań, jakie znajdziesz w tym dzienniku. Zapraszamy do wyruszenia w podróż do świata wdzięczności, która rozpoczyna się od... pierwszego dnia.

## Dzień 1.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Gdy czujesz wdzięczność, znika strach, a pojawia się  
obfitość.*

— Tony Robbins

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę najszcześliwsze wspomnienie z dzieciństwa.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 2.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Kieruj się życzliwością, lecz nie oczekuj wdzięczności.*

— Konfucjusz

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymień tytuł popularnej piosenki, która mi się podoba, i napisz, dlaczego lubię jej słuchać.

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 3.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Kształtuj postawę wdzięczności. Dziękuj każdemu, kogo spotykasz, za wszystko, co dla ciebie robi.*

— Brian Tracy

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaka jest moja ulubiona piosenka z dzieciństwa?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 4.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Postawa wdzięczności sprzyja rzeczom wielkim.*

— Yogi Bhajan

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kim jest przyjaciel, na którym zawsze mogę polegać?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 5.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Zatrzymaj się. Ciesz się chwilą. Teraz albo nigdy.*

— Maxime Lagacé

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co jest moim największym osiągnięciem w życiu osobistym?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 6.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Gdy wdzięczność staje się nieodzownym elementem życia,  
cuda zaczynają jawić się wszędzie.*

— Emmanuel Dalgher

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co jest moim największym osiągnięciem w życiu zawodowym?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 7.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Kwintesencją wszelkich sztuk pięknych jest wdzięczność.*

— Friedrich Nietzsche

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie jest moje ulubione wspomnienie związane z ojcem (lub ojczymem)?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 8.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najmniejszy akt dobroci jest wart więcej  
niż najwspanialsza intencja.*

— Oscar Wilde

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie jest moje ulubione wspomnienie związane z matką (lub macochą)?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 9.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Nie ma obowiązku pilniejszego niż odwzajemnienie  
podziękowań.*

— James Allen

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę ulubione zwierzę domowe, które mam lub miałem.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 10.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność zmienia wszystko.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć zajęć hobbystycznych i innych działań, które sprawiają mi radość.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 11.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność nadaje sens przeszłości, wnosi spokój  
w teraźniejszość i kształtuje wizję przyszłości.*

— Melody Beattie

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki popełniłem kiedyś błąd, który ostatecznie wyszedł na dobre?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 12.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najwyższym hołdem dla zmarłych nie jest żal,  
ale wdzięczność.*

— Thornton Wilder

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę tradycję rodzinną, która budzi moją największą wdzięczność.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 13.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Prawdziwie wybaczasz wtedy, gdy potrafisz powiedzieć:  
dziękuję ci za to, co przeżyłem.*

— Oprah Winfrey

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kim był nauczyciel albo mentor, który wywarł cenny wpływ na moje życie, i jak mi pomógł?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 14.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Nic nowego nie zaistnieje w twoim życiu, póki  
nie nabierzesz wdzięczności za to, co już masz.*

— Michael Bernhard

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co najbardziej mi się podoba w moim mieście albo we wsi?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 15.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Docenianie to cudowna rzecz; sprawia, że to, co doskonałe  
w innych, należy również do nas.*

— Wolter

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Które miejsce w domu jest moim ulubionym i dlaczego tak mi się podoba?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 16.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Zawsze jest coś, za co można być wdzięcznym.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. O czym dobrym dowiedziałem się w tym tygodniu, za co czuję się wdzięczny?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 17.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczne serce największym jest zaszczytem.*

— Seneka Młodszy

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kto w ciągu minionej doby sprawił, że się uśmiechnąłem, i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 18.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczności; mój kielich jest przeobfity.*  
— parafraza fragmentu Psalmu 23, *Stary Testament*

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki niedawny zakup przysporzył mi radości?

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 19.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Nadzieja ma dobrą pamięć, wdzięczność kiepską.*

— Baltasar Gracián

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaką najważniejszą lekcję wyniosłem z dzieciństwa?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 20.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Zawsze znajdą kwiaty ci, którzy chcą je zobaczyć.*

— Henri Matisse

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć sposobów, na jakie w ciągu najbliższej doby  
mogę wyrazić swoją wdzięczność innym ludziom.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 21.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Szczęście samo w sobie jest rodzajem wdzięczności.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę mój ulubiony zapach.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 22.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Życie z wdzięcznością jest bramą do łaski.*

— Arianna Huffington

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę mój ulubiony dźwięk.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 23.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Mój dzień zaczyna się i kończy wdzięcznością.*

— Louise Hay

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę mój ulubiony widok.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 24.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Idź tak, jakbyś całował ziemię stopami.*

— Thích Nhất Hạnh

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę mój ulubiony smak.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 25.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najlepszych i najpiękniejszych rzeczy na świecie nie można zobaczyć ani dotknąć, lecz czuje się je w sercu.*

— Helen Keller

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę moje ulubione doznanie.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 26.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Zapomnij o urazach, nigdy nie zapominaj o dobroci.*

— Konfucjusz

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jak mogę się porozpieszczać w ciągu najbliższej doby?

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 27.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*„Dziękuję” jest najlepszą modlitwą. Mówię to bardzo często.  
„Dziękuję” wyraża niezwykłą wdzięczność, pokorę,  
zrozumienie.*

— Alice Walker

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wskażę i opiszę osobę, której nigdy osobiście nie poznałem, lecz wywarła pozytywny wpływ na moje życie.

---

---

---

---

---

## Dzień 28.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest najpiękniejszym kwiatem, który wyrasta  
z duszy.*

— Henry Ward Beecher

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Pod jakim względem moje życie jest lepsze dziś niż w minionym roku?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 29.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność to bogactwo. Skarga to ubóstwo.*

— Doris Day

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co lubią we mnie inni ludzie?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 30.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Zostało mi dane tak wiele; nie mam czasu rozmyślać  
nad tym, czego mi odmówiono.*

— Helen Keller

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć własnych umiejętności, których większość ludzi nie posiada.

---

---

---

---

---

---

## Dzień 31.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Powodów do wdzięczności jest wiele, wystarczy otworzyć oczy.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę niedawną sytuację, gdy ktoś pomógł mi rozwiązać problem w pracy.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 32.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Jeśli chcesz znaleźć szczęście, znajdź wdzięczność.*

— Steve Maraboli

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaka jest moja ulubiona część codziennego harmonogramu?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 33.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Cicha wdzięczność nie na wiele się komukolwiek zda.*

— Gertrude Stein

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaką znakomitą książkę ostatnio czytałem?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 34.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Korzenie wszelkiego dobra wyrastają z gleby wdzięczności  
za dobroć.*

— Tenzin Gjaco, XIV Dalajlama

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie jest moje ulubione święto i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 35.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest oznaką szlachetności duszy.*

— Ezop

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki jest mój ulubiony program telewizyjny i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 36.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Każde zignorowane błogosławieństwo staje się  
przekleństwem.*

— Paulo Coelho

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki jest mój ulubiony film i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 37.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wszystko jest cudem, jeśli patrzy się przez pryzmat  
wdzięczności.*

— Mary Davis

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. W jaki sposób najbardziej lubię obcować z przyrodą (na przykład spacerować po lesie, siedzenie na plaży, górskie wędrówki)?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 38.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Jakiż wspaniały dzień. Nigdy wcześniej go nie widziałam.*

— Maya Angelou

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę problem, z którym ostatnio z powodzeniem się zmierzyłem, oraz sposób jego rozwiązania.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 39.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Prawdziwy dar wdzięczności polega na tym, że im jesteś  
bardziej wdzięczny, tym bardziej obecny się stajesz.*

— Robert Holden

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie zwierzęta lubię najbardziej i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 40.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Co robisz, będąc naprawdę wdzięcznym? Dzielisz się.*

— W. Clement Stone

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć rzeczy, których wypatruję w nadchodzącym roku.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 41.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Trzy posiłki i sen to cztery pewne codzienne błogosławieństwa.*

— Mason Cooley

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co najbardziej lubię w swoim kraju?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 42.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest najwyższą formą uprzejmości.*

— Jacques Maritain

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co najbardziej lubię jeść?

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 43.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Walka kończy się tam, gdzie zaczyna się wdzięczność.*

— Neale Donald Walsch

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Napiszę o kimś, dzięki komu moje życie jest lepsze.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 44.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Kiedy dajemy z radością i przyjmujemy z wdzięcznością,  
wszyscy są błogosławieni.*

— Maya Angelou

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co najbardziej lubię w życiu w pojedynkę (wersja dla singli)?  
Co najbardziej lubię w partnerstwie (wersja dla osób w związku)?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 45.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Nie módl się, gdy pada, jeśli nie modlisz się, gdy świeci słońce.*

— Leroy Satchel Paige

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaka jest dziś pogoda i co dobrego mogę o niej powiedzieć?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 46.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność to drzwi do potęgi, mądrości i kreatywności  
wszechświata. Otwierasz je, będąc wdzięcznym.*

— Deepak Chopra

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę dziwny rodzinny zwyczaj, który uwielbiam.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 47.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Obyś obudził się z wdzięcznością.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kiedy ostatnio śmiałem się do rozpuku i co mnie tak rozbawiło?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 48.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność powinna być naszą ulubioną postawą.*

— Zig Ziglar

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Za jaką część ciała lub za jaki organ jestem dziś najbardziej wdzięczny (na przykład za oczy, bo mogłem obejrzeć nowy film)?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 49.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność przemienia w dostatek to, co mamy.*

— Ezop

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Czego ważnego nauczyła mnie obecna praca zawodowa?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 50.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Myśl o swych obecnych dobrodziejstwach, których każdy człowiek ma bez liku, a nie o przeszłych nieszczęściach, które czasami przytrafiają się każdemu.*

— Charles Dickens

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć rzeczy, które zdają mi się oczywiste, lecz mogą być niedostępnym luksusem w innych częściach świata (czysta woda, elektryczność itp.).

---

---

---

---

---



## Dzień 51.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Mądry ten, kto nie smuci się z powodu tego, czego nie ma,  
lecz raduje z powodu tego, co ma.*

— Epiktet

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę niedawną sytuację, w której zupełnie obca osoba zrobiła dla mnie coś miłego.

---

---

---

---

---

---

## Dzień 52.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Znajduj dobro i wychwalaj je.*

— Alex Haley

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co uważam za najtrudniejszą rzecz, jakiej się podjąłem, która doprowadziła mnie do znaczącego osobistego osiągnięcia?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 53.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Chwila wdzięczności zmienia nastawienie.*

— Bruce Wilkinson

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Za jaki aspekt swojego zdrowia jestem szczególnie wdzięczny?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 54.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest tym, co różni przywilej od poczucia,  
że coś się nam należy.*

— Brené Brown

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Na kogo zawsze mogę liczyć, gdy potrzebuję porozmawiać,  
i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 55.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Im bardziej jestem wdzięczna, tym więcej piękna dostrzegam.*

— Mary Davis

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę niedawną sytuację, gdy odkładałem na później wykonanie zadania, które okazało się prostsze, niż przypuszczałem.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 56.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*W życiu najważniejsze jest to, czy przyjmujesz rzeczy  
jak coś oczywistego, czy przyjmujesz je z wdzięcznością.*

— G.K. Chesterton

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki jest mój ulubiony nawyk i dlaczego stanowi on ważną część codzienności?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 57.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*To nie radość sprawia, że jesteśmy wdzięczni,  
to wdzięczność sprawia, że jesteśmy radośni.*

— David Steindl-Rast

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę niedawny dzień, w którym wszystko idealnie mi się ułożyło.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 58.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność i postawa życiowa nie są wyzwaniem,  
lecz kwestią wyboru.*

— Robert Braathe

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. W którym z odwiedzonych krajów najbardziej mi się podobało?

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 59.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Nigdy nie wolno zapominać o znaczeniu wdzięczności.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę zabawny film na YouTube, który ostatnio oglądałem.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 60.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest nie tylko największą cnotą, lecz matką  
wszystkich innych cnót.*

— Ciceron

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć cech, które w sobie lubię.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 61.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Czuć wdzięczność i jej nie wyrazić to jak zapakować prezent  
i go nie wręczyć.*

— William Arthur Ward

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Czego nie mogę się doczekać każdego dnia po pracy?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 62.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Za co jesteś dziś wdzięczny?*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co niedawno zrobiłem po raz pierwszy?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 63.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Musimy znajdować czas, aby zatrzymywać się i dziękować  
ludziom, którzy zmieniają nasze życie.*

— John F. Kennedy

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Czego nauczył mnie kontakt z nieuprzejmymi ludźmi?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 64.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Noś wdzięczność jak płaszcz, a ona nakarmi każdy zakątek  
twojego życia.*

— Rumi

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kiedy ostatnio przydarzyła mi się regenerująca drzemka, po której poczułem się jak młody bóg?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 65.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Niech praca twoich rąk będzie znakiem wdzięczności  
i szacunku dla ludzkiej kondycji.*

— Mahatma Gandhi

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Pyszczyć czy kąpiel? Co wolę i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 66.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najgłębszym pragnieniem ludzkiej natury jest potrzeba  
bycia docenianym.*

— William James

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę sytuację, w której przepełniała mnie odwaga.

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 67.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Jeśli przeżyłeś, przyjmij przeszłość z wdzięcznością.*

— John Dryden

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Czy i jak doceniam własne zdrowie, ilekroć choruję?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 68.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Przejawianie umiaru w okazywaniu wdzięczności  
jest oznaką przeciętności.*

— Roberto Benigni

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki jest mój ulubiony napój, którym lubię się delektować każdego dnia?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 69.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Wdzięczność jest powinnością, którą należy spełnić,  
ale której nikt nie ma prawa oczekiwać.*

— Jean-Jacques Rousseau

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kto wybaczył mi błąd, który kiedyś popełniłem?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 70.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Przyjmij postawę wdzięczności.*

— Thomas S. Monson

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć rzeczy, które mam dziś, a których nie miałem pięć lat temu.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 71.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Kiedy zacząłem liczyć swoje błogosławieństwa, moje życie  
zupełnie się odmieniło.*

— Willie Nelson

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co w swojej pracy lubię najbardziej?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 72.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Często przyjmujemy za pewnik sprawy, które najbardziej  
zasługują na naszą wdzięczność.*

— Cynthia Ozick

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki pozytywny aspekt ma jedna z moich niekorzystnych cech?  
Na przykład ze względu na lęk przed podróżowaniem jestem dobry  
w pakowaniu się przed wyjazdami.

---

---

---

---

---

## Dzień 73.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*„Dosyć” to uczta.*

— przysłowie buddyjskie

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie aspekty nowoczesnej technologii uwielbiam?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 74.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najlepszym sposobem na rozwijanie tego, co w człowieku  
najlepsze, jest uznanie i zachęta.*

— Charles Schwab

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jakie pyszne danie potrafię przyrządzić, którym inni wyjątkowo  
się zachwycają?

---

---

---

---

---

---



## Dzień 75.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Możemy być wdzięczni bez względu na wszystko.*

— Dieter F. Uchtdorf

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę niedawną sytuację, gdy czułem się bardzo spokojny.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 76.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Bądźmy wdzięczni ludziom, którzy czynią nas szczęśliwymi;  
są bowiem czarującymi ogrodnikami, dzięki którym nasze  
dusze rozkwitają.*

— Marcel Proust

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki jest mój ulubiony cytat lub sentencja, którą lubię często powtarzać?

---

---

---

---

---

## Dzień 77.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Poczucie błogostanu płynie ze zmiany w sercu,  
a nie z kolejnych błogostawieństw.*

— Mason Cooley

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaka jest moja ulubiona drużyna sportowa? Opiszę miłe wspomnienie związane z kibicowaniem jej.

---

---

---

---

---

---

## Dzień 78.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Najlepszym sposobem na zapłacenie za cudowną chwilę  
jest cieszenie się nią.*

— Richard Bach

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jestem skowronkiem czy sową? Co najbardziej lubię w porze świtu albo nocy?

---

---

---

---

---

---

## Dzień 79.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Podziękowanie może się składać tylko ze słów.*

*Wdzięczność wyraża się czynem.*

— Henri Frederic Amiel

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Kto mi ostatnio dziękował i za co?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 80.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Narzekałem, że nie mam butów, dopóki nie spotkałem  
człowieka, który nie miał stóp.*

— Konfucjusz

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć ulubionych rzeczy, które posiadam.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 81.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Dawanie jest wyrazem wdzięczności za nasze  
błogosławieństwa.*

— Laura Arrillaga-Andreessen

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki mały sukces osiągnąłem w ciągu ostatniej doby?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 82.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Bądź wdzięczny za to, co masz, i ciężko pracuj na to,  
czego nie masz.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę jedną rzecz, którą lubię w codziennych dojazdach do pracy.

---

---

---

---

---

---

---



## Dzień 83.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Życie staje się bogatsze jedynie dzięki wdzięczności.*

— Deitrich Bonheiffer

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaki osobisty pogląd jest wyrazem pozytywnych cech charakteru, które mnie określają?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 84.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Możemy narzekać, że róże mają kolce, albo cieszyć się,  
że kolce mają róże.*

— Alphonse Karr

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Opiszę bolesne doświadczenie, z którego wyszedłem silniejszy.

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 85.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Naucz się być wdzięcznym za to, co już masz, jednocześnie  
dążąc do wszystkiego, czego pragniesz.*

— Jim Rohn

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Która pora roku jest moją ulubioną i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 86.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Niech wdzięczność w moim sercu umiłuje cały świat.*

— Hafiz

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co świadczy o moim pięknie?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 87.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Humor jest największym błogosławieństwem ludzkości.*

— Mark Twain

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Czego najbardziej wypatruję w tym tygodniu?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 88.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Okazywanie wdzięczności jest jedną z najprostszych,  
a przy tym najpotężniejszych rzeczy, jakie ludzie mogą  
robić dla siebie nawzajem.*

— Randy Rausch

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Jaka aplikacja albo technologia, której używam na co dzień, sprawia,  
że moje życie jest pełniejsze?

---

---

---

---

---

## Dzień 89.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*Jeśli jedyną modlitwą, jaką kiedykolwiek odmówisz  
w całym swoim życiu, jest „dziękuję”, to wystarczy.*

— Meister Eckhart

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Co sprawia, że cieszę się, że żyję?

---

---

---

---

---

---

---

## Dzień 90.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*To nie szczęście przynosi nam wdzięczność. To wdzięczność  
przynosi nam szczęście.*

— Anonim

1. Jestem wdzięczny za \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Czego nie mogę się dziś (albo jutro) doczekać?

---

---

---

3. Wymienię dziesięć rzeczy, które lubię w swojej pracy lub miejscu pracy.

---

---

---

---

---

---

---



# Końcowe przemyślenia na temat wdzięczności

Gratulujemy ukończenia *Dziennika wdzięczności*.

Przez minione dziewięćdziesiąt dni, zamiast poddawać się negatywnym myślom, skupiłeś się na pozytywach. Nawet jeśli przeznaczałeś na prowadzenie tego pamiętnika zaledwie kilka minut dziennie, odkryłeś moc dostrzegania dobra, które Cię otacza.

Wyrażanie wdzięczności może odmienić Twoje życie. Jak już pisaliśmy, opanowanie tej umiejętności:

- Uszczęśliwia.
- Sprzyja zdrowiu psychicznemu.
- Pozwala delektować się pozytywnymi doświadczeniami.
- Pomaga w radzeniu sobie z przeciwnościami losu.
- Uodparnia na trudy.
- Umacnia poczucie własnej wartości.
- Sprzyja empatii.
- Pozwala spać spokojniej.
- Wzmacnia relacje towarzyskie i partnerskie.

Prowadzenie tego dziennika przez dziewięćdziesiąt dni zapewne pozwoliło Ci zaczerpnąć liczne korzyści z wyrażania wdzięczności. Ten wspaniały nawyk, dzięki któremu Twoje życie nabierze blasku, może mieć też pozytywny wpływ na otaczających Cię ludzi.

Zachęcamy Cię do wielokrotnego czytania wypełnionego dziennika — co najmniej raz w miesiącu. To ćwiczenie przypomni Ci o wszystkich niesamowitych rzeczach, które masz już teraz i których nie musisz wypatrywać w odległej, nieokreślonej przyszłości.

Na koniec chcielibyśmy zapoznać się z Twoją opinią o tym dzienniku i dowiedzieć się, które pytania i zadania uznałeś za najbardziej przydatne. Jeśli chcesz podzielić się swoimi przemyśleniami, napisz do nas na adres [sjcott@developgoodhabits.com](mailto:sjcott@developgoodhabits.com) lub [support@barrie-davenport.com](mailto:support@barrie-davenport.com).

Dziękujemy za zainwestowanie czasu i pieniędzy w *Dziennik wdzięczności*.

Mamy nadzieję, że podobała Ci się przygoda z odkrywaniem wyjątkowych sposobów okazywania wdzięczności w codziennym życiu.

Pozdrawiamy,

***S.J. Scott***

***Barrie Davenport***

# Bibliografia

- [1] <https://www.health.harvard.edu/blog/in-praise-of-gratitude-201211215561>
- [2] M. Seligman, T.A. Steen, N. Park i C. Peterson, *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*, „American Psychologist” 2005, nr 60, s. 410 – 421.
- [3] Sonja Lyubomirsky, *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, tłum. Tomasz Rzychoń, MT Biznes, Warszawa 2011.
- [4] Robert A. Emmons, *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, HMH Books, Boston 2008.
- [5] <https://www.psychologytoday.com/blog/minding-the-body/201111/how-gratitude-helps-you-sleep-night>
- [6] Roy F. Baumeister, John Tierney, *Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*, tłum. Piotr Budkiewicz, Media Rodzina, Poznań 2013.
- [7] <https://lifehacker.com/281626/jerry-seinfelds-productivity-secret>
- [8] M. Seligman, T.A. Steen, N. Park i C. Peterson, *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*, „American Psychologist” 2005, nr 60, s. 410 – 421.

