

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Έρευνες αναφέρουν ότι η καταγραφή τριών πραγμάτων για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα για 21 συνεχόμενες ημέρες αυξάνει σημαντικά το επίπεδο αισιοδοξίας σας.

- Shawn Achor, Ερευνητής του Χάρβαρντ

Ημέρα 1η

Ημέρα 2η

Ημέρα 3η

**Breathe.**

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Ημέρα 4η

Ημέρα 5η

Ημέρα 6η

Ημέρα 7η

**Breathe.**

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Ημέρα 8η

Ημέρα 9η

Ημέρα 10η

Ημέρα 11η

**Breathe.**

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Ημέρα 12η

Ημέρα 13η

Ημέρα 14η

Ημέρα 15η

**Breathe.**

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Ημέρα 16η

Ημέρα 17η

Ημέρα 18η

Ημέρα 19η

**Breathe.**

# Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, κάθε μέρα για 21 ημέρες.

Ημέρα 20η

Ημέρα 21η

**Breathe.**