

Istruzioni del Diario della Gratitudine

Questo Diario va usato tutti i giorni in due momenti della giornata: la mattina e la sera.
Prova ad usarlo almeno per due settimane di seguito: vedrai succedere cose meravigliose intorno a te, ma soprattutto dentro di te.

N.B. ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA STAMPA:

Imposta la stampante in modo da avere due pagine su ogni foglio, e stampa su entrambe le facciate. Così facendo otterrai 4 fogli in formato A4 che dovrai ripiegare a metà per ottenere un quadernino che ti servirà per i tuoi 14 giorni di prova. Puoi cucirlo nella piegatura centrale o graffettarlo per farlo diventare un quaderno a tutti gli effetti.

Se l'esperimento ti è piaciuto, stampa altre pagine a tuo piacere e componi il tuo Diario della Gratitudine. Ora niente ti può più fermare!

Se hai bisogno di aiuto, o se vuoi dirmi se ti è piaciuto questo Diario
scrivimi a info@elenaminnaja.it

Seguimi anche su Facebook: mi trovi come Elena Minnaja Psicologa-Psicoterapeuta.

Spero che questo Diario ti piaccia tanto quanto piace a me ☺

"Il modo migliore di iniziare la giornata è di elencare le tue benedizioni,
e il modo più bello di finire è di annotare ciò che hai imparato"

www.elenaminnaja.it

