

*Questo è un Diario della Gratitudine, un quaderno per i tuoi esercizi giornalieri di positività.*

*Usalo tutti i giorni, mattina e sera.*

*La mattina elenca tutte le cose per cui sei grato, e la sera scrivi quello che la giornata ti ha insegnato.*

*Tienilo sul tuo comodino insieme ad una penna in modo da ricordarti di scrivere appena sveglio e prima di dormire.*

*Leggilo ogni volta che hai bisogno di una dose di ottimismo. Sarà un balsamo per l'anima.*

*Con tutta la mia gratitudine.*

*Elena Minnaja ( [www.eleminnaja.it](http://www.eleminnaja.it) )*



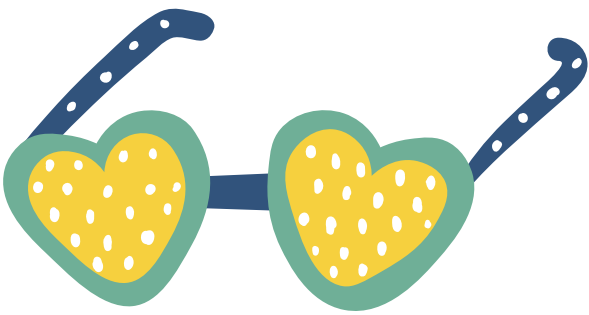
# *Il mio Diario della Gratitudine*

PIU' RICONOSCI ED ESPRIMI GRATITUDINE PER LE COSE  
CHE HAI,  
PIU' COSE AVRAI PER CUI ESPRIMERE GRATITUDINE.

"Uno dei doni più grandi che abbiamo come esseri umani è la capacità di scegliere su cosa focalizzare la nostra attenzione. Non importa dove sei o in quale situazione ti trovi, la tua attenzione può sempre essere spostata su qualcosa di positivo.

Il modo migliore di iniziare la giornata è di elencare le tue benedizioni"





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

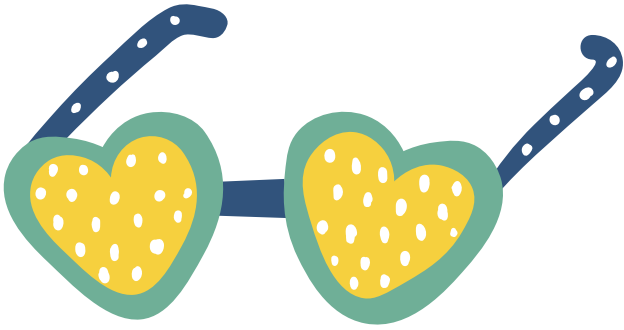
---

---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*



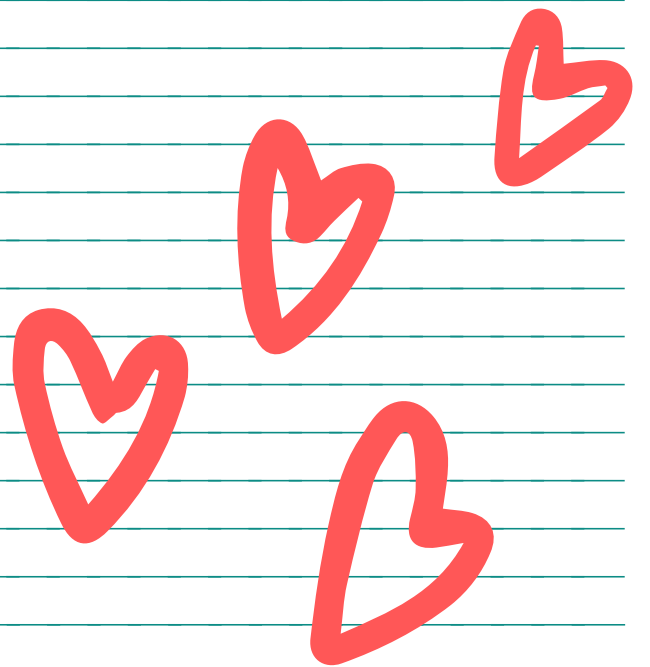


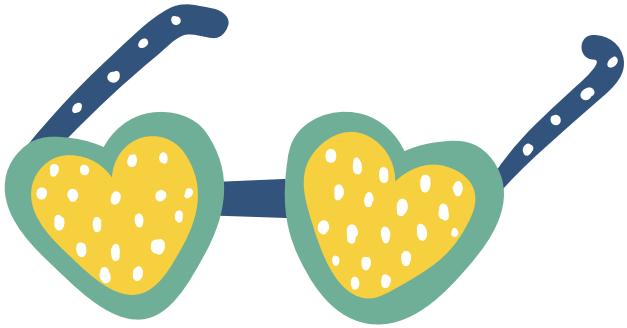
DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

Lined area for writing the response to 'Oggi sono grata per :'. The lines are teal and evenly spaced.

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

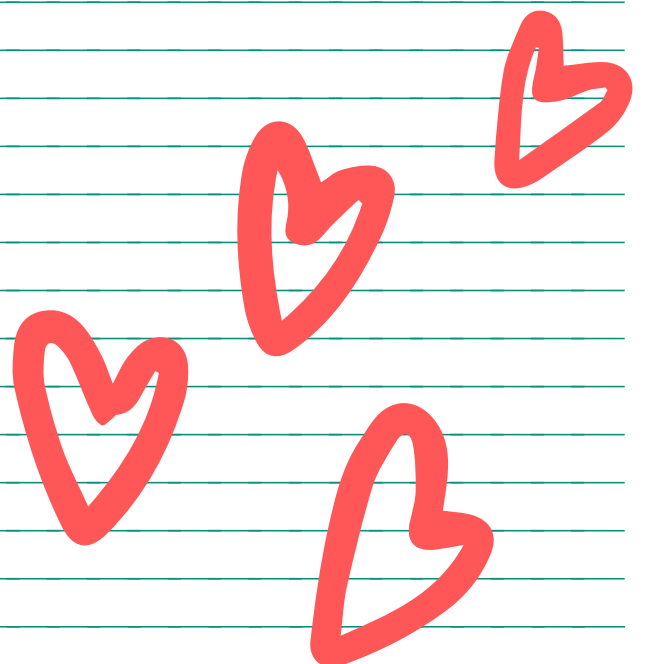
---

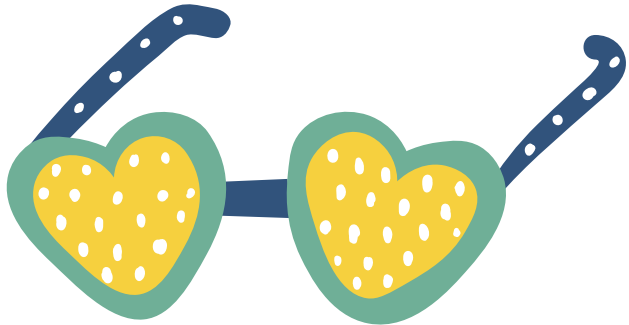
---

---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*



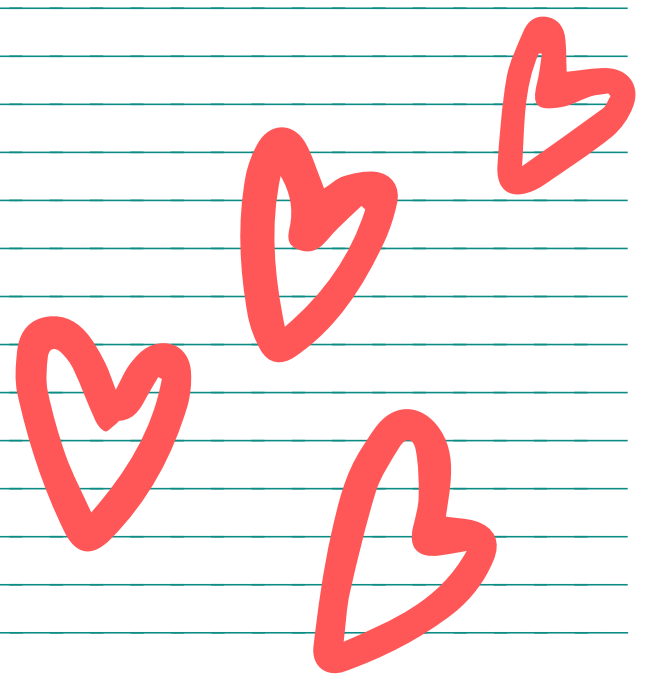


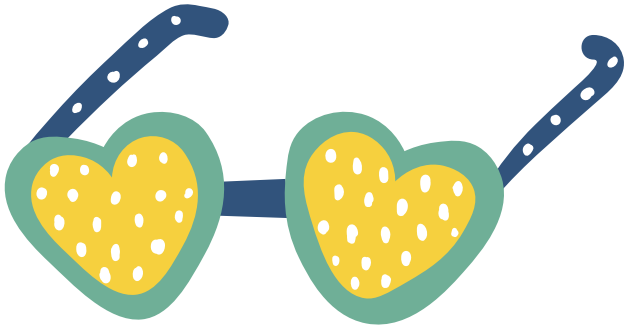
DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

Handwriting practice lines for the first section, consisting of ten horizontal teal lines.

*La lezione più importante di oggi è stata :*



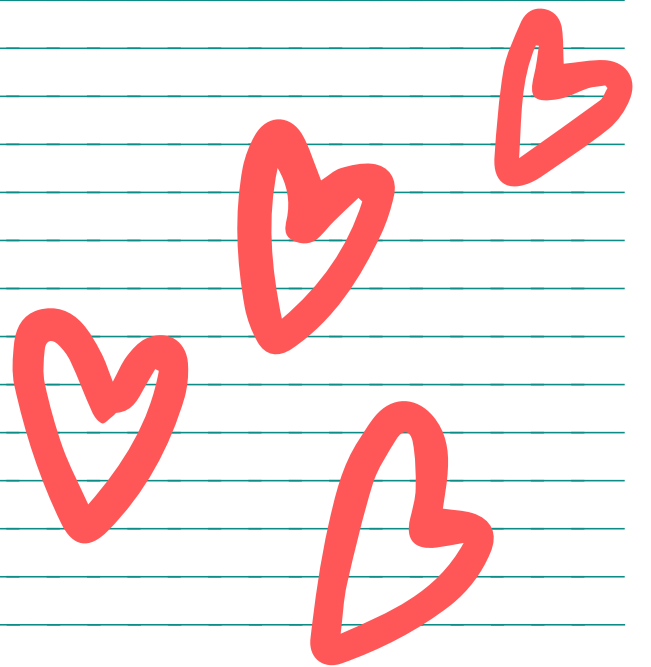


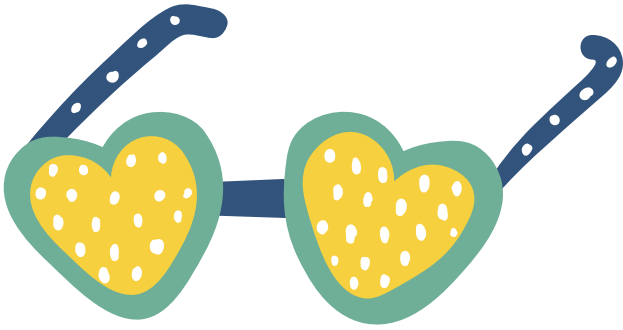
DATA:  
 LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

Handwriting practice lines for the first section.

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

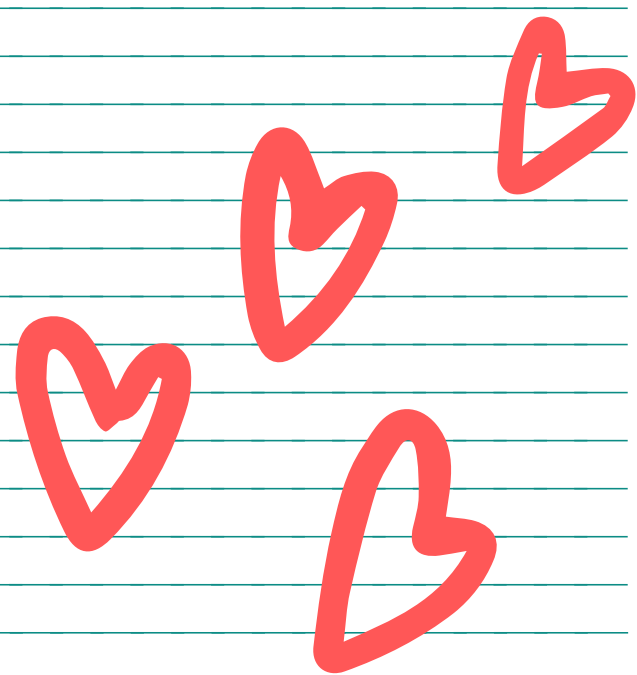
---

---

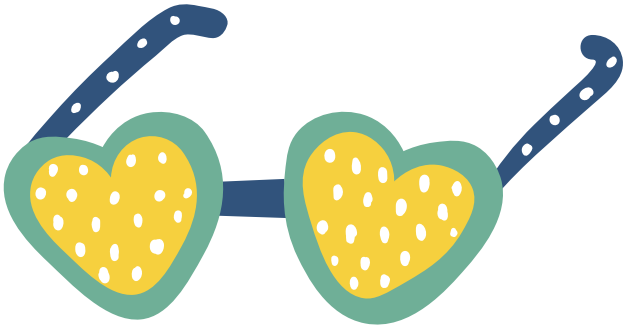
---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*





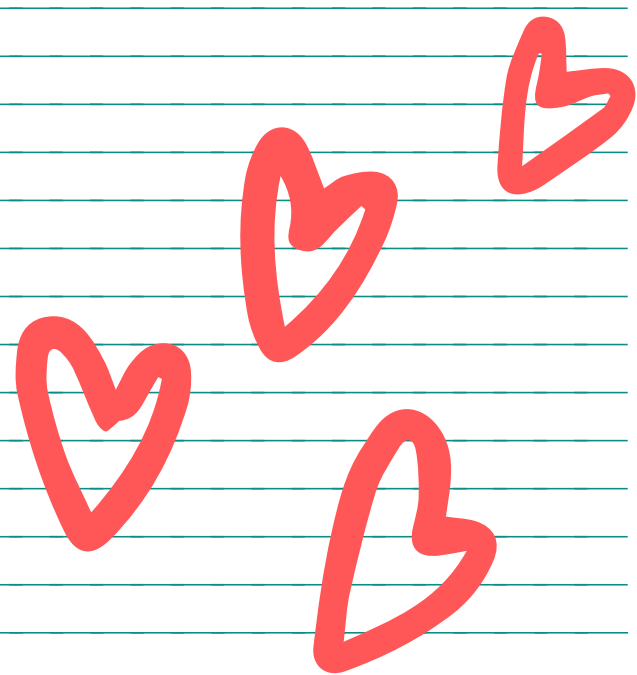


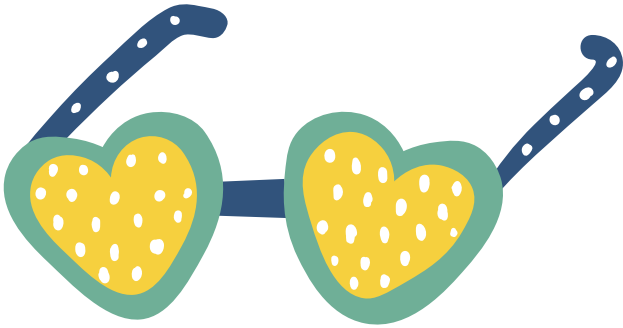
DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

Lined area for writing.

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

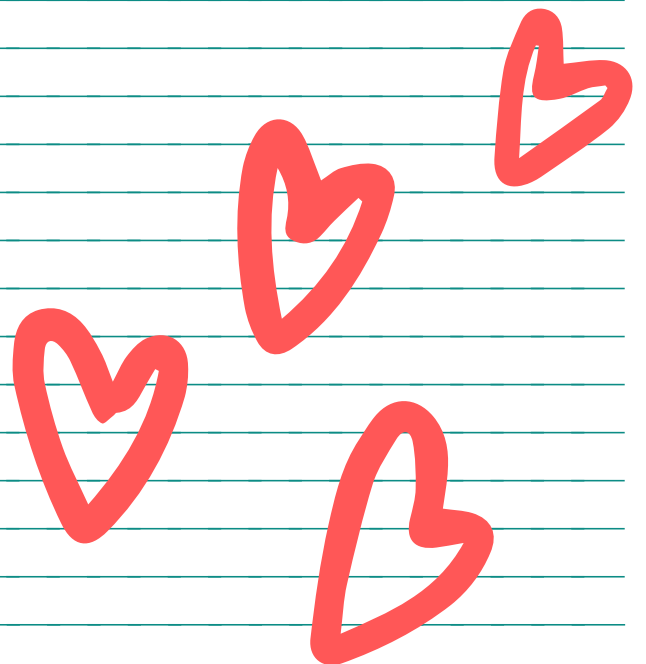
---

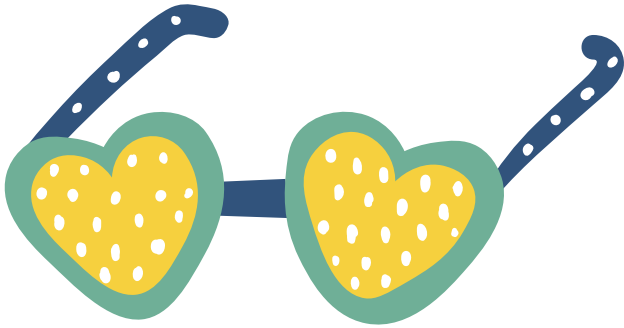
---

---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

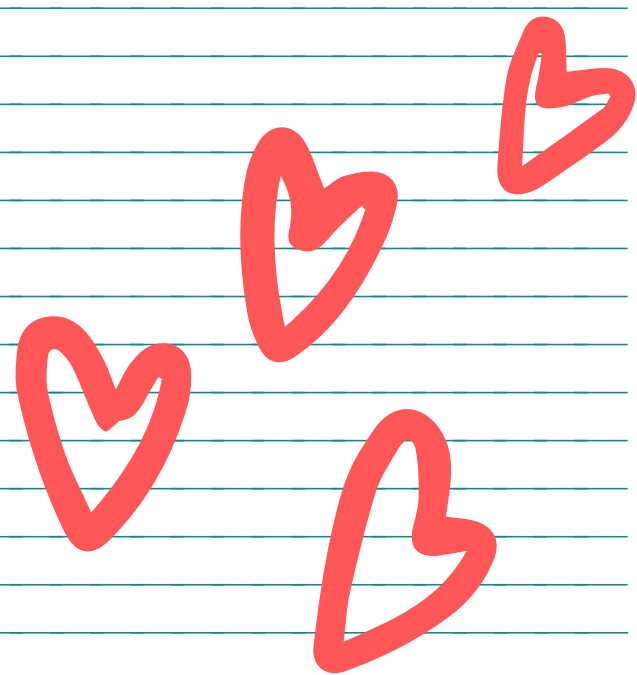
---

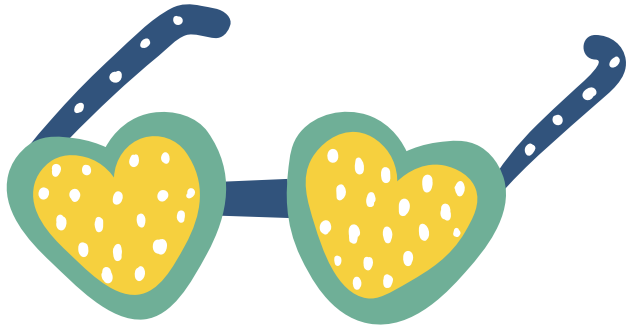
---

---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

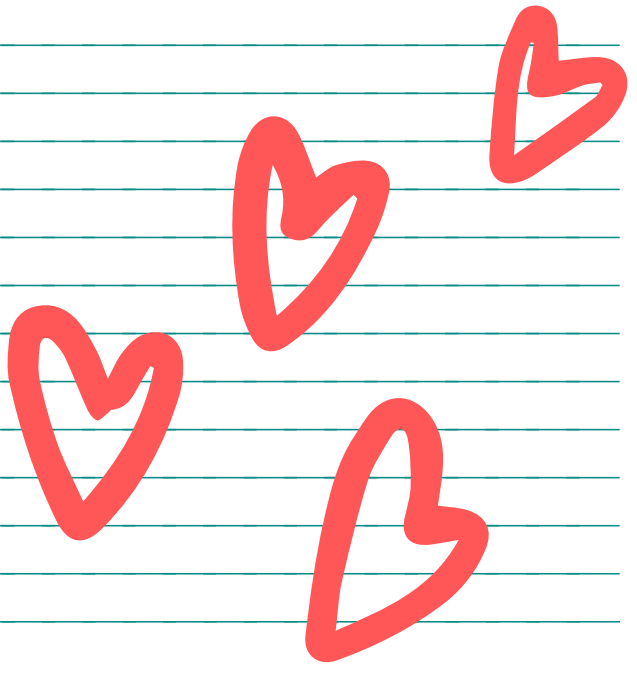
*Oggi sono grata per :*

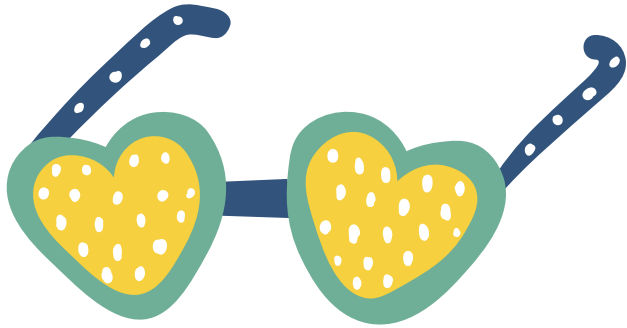
Handwriting practice lines for the first section.

*La lezione più importante di oggi è stata :*



Handwriting practice lines for the second section, decorated with red heart icons.





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

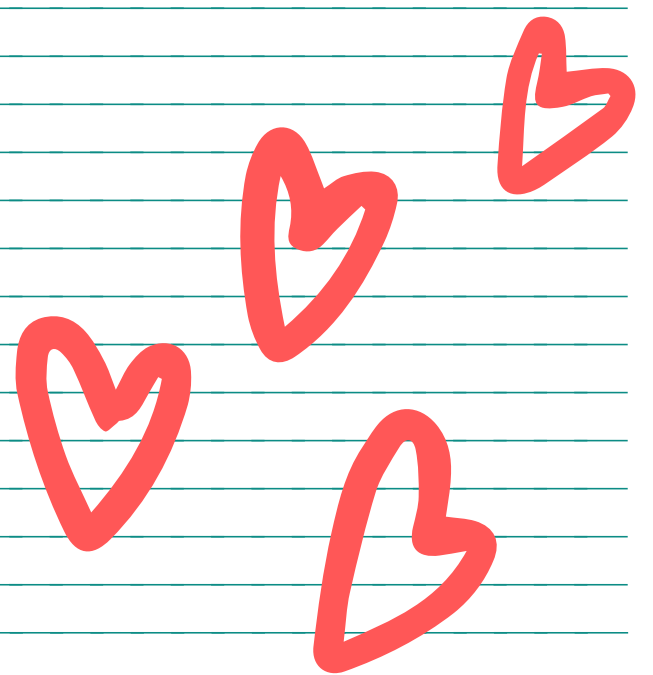
---

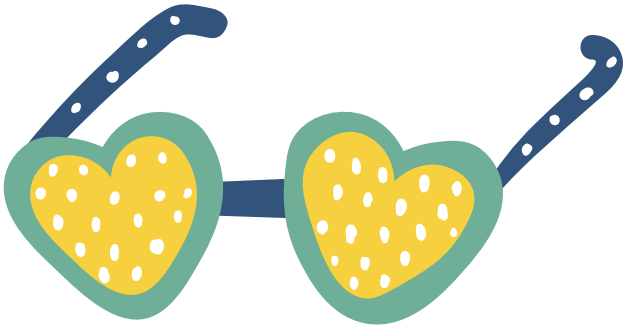
---

---

---

*La lezione più importante di oggi è stata :*



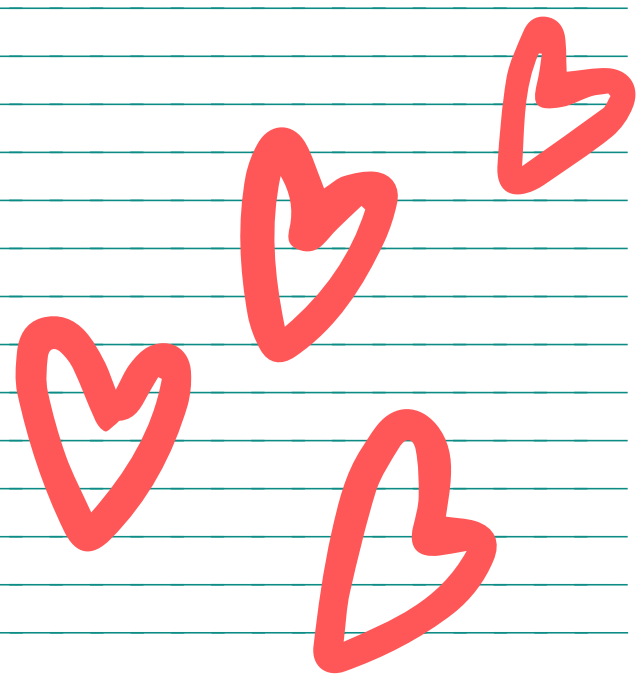


DATA:  
LUOGO:

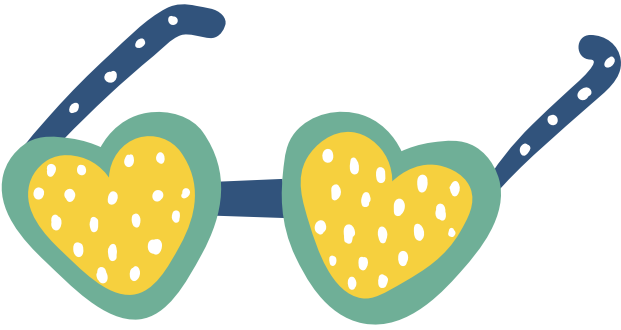
*Oggi sono grata per :*

Handwriting practice lines for the first section.

*La lezione più importante di oggi è stata :*



Handwriting practice lines for the second section.

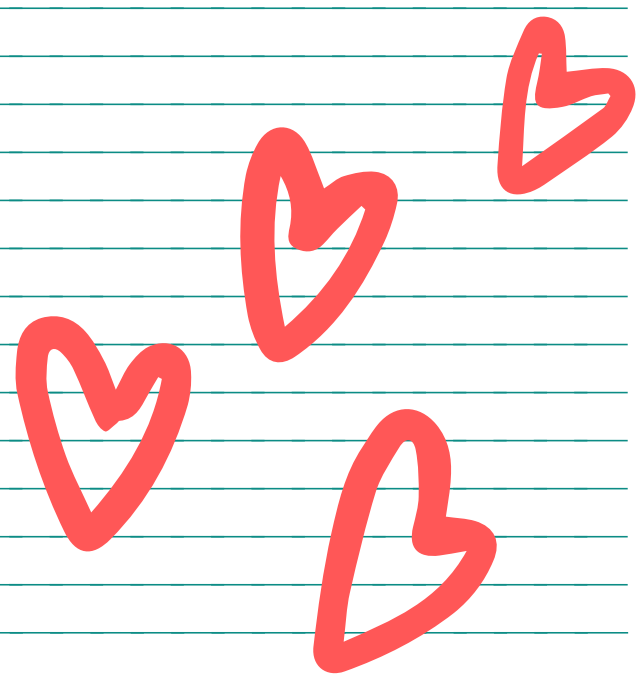


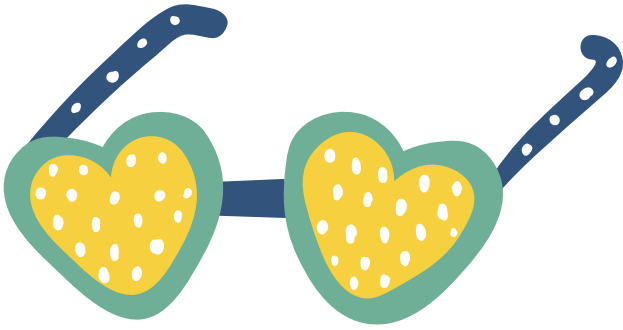
DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

A series of horizontal teal lines for writing the response to the question above.

*La lezione più importante di oggi è stata :*





DATA:  
LUOGO:

*Oggi sono grata per :*

Lined writing area for the first section.

*La lezione più importante di oggi è stata :*



Lined writing area for the second section.

