

Dziennik Wdzięczności

9 kategorii · 63 pytania · jeden rytuał dziennie

ZMYSŁY & CIAŁO

kategoria I

- Co dziś sprawiło mi fizyczną przyjemność – zapach, smak, dotyk, widok, dźwięk?
- Czego dziś nauczyło mnie moje ciało?
- Który moment chciałabym móc poczuć jeszcze raz?
- Za jaką energię w moim ciele jestem dziś wdzięczna?
- Co moje ciało zrobiło dla mnie, czego na co dzień nie dostrzegam?
- Jak dziś oddychałam – i co to mówi o moim stanie?
- Co dało mi dziś poczucie fizycznego spokoju lub siły?

CODZIENNOŚĆ & MAŁE RZECZY

kategoria II

- Która „zwykła” rzecz okazała się dziś wyjątkowa?
- Co by mi brakowało, gdyby jutro tego nie było?
- Który moment dnia był lepszy, niż się spodziewałam?
- Co mnie dziś rozśmieszyło lub rozbawiło?
- Jaka mała przyjemność umiliła mi dziś dzień?
- Co dziś pachniało, smakowało lub brzmiało wyjątkowo dobrze?
- Który nawyk lub rutyna dała mi dziś poczucie stabilności?

RELACJE & LUDZIE

kategoria III

- Kto był dla mnie dziś życzliwy, nawet w drobnej rzeczy?
- Komu nieświadomie pomogłam lub podarowałam coś dobrego?
- Kogo chciałabym podziękować, a jeszcze tego nie zrobiłam?
- Która rozmowa dała mi coś wartościowego?
- Kto dziś był dla mnie lustrem – i co w nim zobaczyłam?
- Za jaką relację w moim życiu jestem dziś szczególnie wdzięczna?
- Kto lub co przypomniało mi dziś, że nie jestem sama?

TRUDNE RZECZY & LEKCJE

kategoria IV

- Co trudnego przyniosło mi dziś coś dobrego?
- Z czego jestem wdzięczna, choć na początku tego nie chciałam?
- Co mnie dziś wyprowadziło z równowagi – i czego mnie to nauczyło?
- Jaką lekcję dostałam dziś od życia?
- Co chciałabym, żeby poszło inaczej – i co z tego wyciągam?
- Co opierało się dziś moim planom – i co w tym był sens?
- Za jakie niepowodzenie mogę być dziś paradoksalnie wdzięczna?

JA SAMA

kategoria V

- Co dziś zrobiłam dobrze, nawet jeśli nikt tego nie zauważył?
- Z jakiej swojej cechy jestem dziś wdzięczna?
- Kiedy dziś byłam ze sobą szczerą lub odważną?
- Co wybrałam dziś dla siebie – i jak się z tym czuję?
- W jakim momencie byłam dziś w pełni sobą?
- Kiedy dziś powiedziałam „nie” – i jak się z tym czułam?
- Która moja wartość poprowadziła mnie dziś?

MAGIA & INTUICJA

kategoria VI

- Jaki znak, zbieg okoliczności lub synchroniczność zauważyłam dziś?
- Co przyniosła mi intuicja – i czy jej posłuchałam?
- Jaką energię czułam dziś wokół siebie?
- Co we mnie rezonowało z czymś większym niż ja?
- Jaki symbol, obraz lub sen wraca dziś do mnie?
- Co dała mi dziś moja praktyka – taroty, rytuał, medytacja?
- Z jakim archetypem lub energią pracowałam dziś?

MARZENIA & PRZYSZŁOŚĆ

kategoria VII

- Za co z przyszłości mogę być wdzięczna już teraz, z wyprzedzeniem?
- Czego dziś zapragnęłam – i co to mówi o mnie?
- Jaki krok, nawet mały, przybliżył mnie dziś do czegoś ważnego?
- Co sieje się teraz, co kiedyś wyda owoce?
- Jaką wersję siebie buduję – i co dziś dla niej zrobiłam?
- Z czego dziś świadomie zrezygnowałam – i czy to było dobre?
- Co oddałam dziś w ręce czegoś większego?

PRZYRODA & KREACJA

kategoria VIII

- Jaki dar przyniosła mi dziś pora roku?
- Co w naturze dziś mnie zatrzymało?
- Co dziś stworzyłam, choćby w małym geście?
- W czym wyraziłam siebie dziś?
- Za jaką przestrzeń w moim życiu jestem dziś wdzięczna?
- Jaki element przyrody rezonował dziś z moim nastrojem?
- Co dom lub moja przestrzeń rytualna dała mi dziś?

CIĘŻKIE DNI & UZDROWIENIE

kategoria IX

- Co dziś było najtrudniejsze – i co mimo to przeżyłam?
- Co pomogło mi przetrwać ten dzień, choćby w drobnostce?
- Co dało mi choć chwilę oddechu lub ulgi?
- Co chciałabym sobie dziś powiedzieć z troską zamiast z krytyką?
- Co w tym bólu lub trudzie niesie ze sobą ziarno sensu?
- Kto lub co przypomniało mi dziś, że jestem wystarczająca?
- Jaką siłę odkryłam w sobie dziś, nawet jeśli to była siła przetrwania?