STERKARI
út í lífið

Þakklætisdagbókin

Veldu þér tíma dags til þess að hugsa um daginn þinn í nokkrar mínútur. Markmiðið er að koma auga á einn ljósan punkt eða eitthvað til að þakka fyrir. Við mælum með að skrifa það í þessa töflu, kaupa þér dagbók til að skrifa í eða nota símann þinn (t.d. notes pages eða dagbókar app). Margir láta símann minna sig á að skrifa þessa punkta niður, t.d. stuttu fyrir háttatímann.

Dagur	Þakklætispunktar dagsins: