

# 30 pytań,



## które warto sobie zadać

# po 7 dniach praktykowania Wdzięczności

CO NAJBARDZIEJ ZASKOCZYŁO MNIE W TRAKCIE PRAKTYKOWANIA  
WDZIĘCZNOŚCI?

---

---

---

JAKIE MAŁE GESTY LUB MOMENTY WYWOŁAŁY WE MNIE NAJWIĘCEJ  
WDZIĘCZNOŚCI?

---

---

---

JAK ZMIENIŁO SIĘ MOJE PODEJŚCIE DO CODZIENNYCH WYZWAŃ?

---

---

---

JAKIE EMOCJE POJAWIAŁY SIĘ NAJCZĘŚCIEJ PODCZAS PRAKTYKOWANIA  
WDZIĘCZNOŚCI?

.....

.....

.....

CZY ZAUWAŻYŁEM/AŚ, ŻE MOJA PERSPEKTYWA NA PROBLEMY ULEGŁA  
ZMIANIE?

.....

.....

.....

JAKIE ZMIANY W MOIM NASTROJU BYŁY NAJBARDZIEJ ZAUWAŻALNE?

.....

.....

.....

KTÓRE ASPEKTY ŻYCIA DOCENIAM TERAZ BARDZIEJ NIŻ PRZED ROZPOCZĘCIEM  
TEJ PRAKTYKI?

.....

.....

.....

CZY ZAUWAŻYŁEM/AŚ, ŻE JESTEM BARDZIEJ WYROZUMIAŁY/A WOBEC SIEBIE  
I INNYCH?

---

---

---

JAKIE POZYTYWNE ZMIANY DOSTRZEGAM W SWOICH RELACJACH Z  
INNymi LUDŹMI?

---

---

---

CZY CZĘŚCIEJ NIŻ WCZEŚNIEJ ZAUWAŻAM DOBRE STRONY NAWET W  
TRUDNYCH SYTUACJACH?

---

---

---

JAK PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI WPŁYNĘŁA NA MOJE SAMOPOCZUCIE  
FIZYCZNE?

---

---

---

CZY POCZUŁEM/AM WIĘKSZE POCZUCIE SPOKOJU I RÓWNOWAGI?

.....

.....

.....

JAK REGULARNE WYRAŻANIE WDZIĘCZNOŚCI WPŁYNNĘŁO NA MOJE  
POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

.....

.....

.....

JAKIE LEKCJE WYNIOSŁEM/AM Z CODZIENNEJ PRAKTYKI WDZIĘCZNOŚCI?

.....

.....

.....

CO ODKRYŁEM/AM O SOBIE DZIĘKI TEJ PRAKTYCE?

.....

.....

.....

CZY ZAUWAŻYŁEM/AM, ŻE JESTEM BARDZIEJ OBECNY/A W DANEJ CHWILI?

---

---

---

JAKIE RZECZY LUB OSOBY, KTÓRE WCZEŚNIEJ UWAŻAŁEM/AM ZA  
OCZYWISTE, TERAZ BARDZIEJ DOCENIAM?

---

---

---

CZY WDZIĘCZNOŚĆ POMOGŁA MI ZMIENIĆ SPOSÓB, W JAKI PATRZĘ NA  
PRZESZŁOŚĆ?

---

---

---

JAKIE MYŚLI LUB PRZEKONANIA O SOBIE ZMIENIŁY SIĘ DZIĘKI PRAKTYCE  
WDZIĘCZNOŚCI?

---

---

---

W JAKI SPOSÓB PRAKTYKA WPŁYNEŁA NA MOJĄ KREATYWNOŚĆ LUB ZDOLNOŚĆ DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW?

.....

.....

.....

CZY ODCZUWAM WIĘKSZĄ MOTYWACJĘ DO DZIAŁANIA I PODEJMOWANIA WYZWAŃ?

.....

.....

.....

JAKIE POZYTYWNE ZMIANY DOSTRZEGAM W SWOJEJ CODZIENNEJ RUTYNIE?

.....

.....

.....

CZY ZAUWAŻYŁEM/AM WIĘKSZĄ OTWARTOŚĆ NA NOWE DOŚWIADCZENIA?

.....

.....

.....

JAK WDZIĘCZNOŚĆ WPŁYNEŁA NA MOJE POSTRZEGANIE PRZYSZŁOŚCI?

---

---

---

JAKIE ZMIANY W SWOICH PRIORYTETACH ZAUWAŻYŁEM/AM PO TYCH 7 DNIACH?

---

---

---

CZY POJAWIŁY SIĘ JAKIEŚ NIESPODZIEWANE KORZYŚCI Z PRAKTYKI WDZIĘCZNOŚCI?

---

---

---

JAK PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI WPŁYNEŁA NA MOJE RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI?

---

---

---

CZY CZUJĘ WIĘKSZĄ WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ I ZADOWOLENIE Z ŻYCIA?

.....

.....

.....

CO CHCIAŁBYM/ABYM KONTYNUOWAĆ W SWOJEJ PRAKTYCE WDZIĘCZNOŚCI  
W PRZYSZŁOŚCI?

.....

.....

.....

JAKIE NOWE NAWYKI LUB PODEJŚCIA CHCĘ WPROWADZIĆ DO SWOJEGO  
ŻYCIA DZIĘKI TEJ PRAKTYCE?

.....

.....

.....