

1. Un obiectiv pe care vrei să îl atingi/realizezi pentru ziua următoare.

---

---

---

---

---

2. O schimbare pe care te-ai hotărât să o faci.

---

---

---

---

---

3. Un lucru nou învățat astăzi.

---

---

---

---

---

4. Un lucru frumos pe care l-ai observat azi în jurul tău.

---

---

---

---

---

5. Un compliment adresat sau primit de la cei dragi ție.

---

---

---

---

---

6. Un lucru dăruit.

---

---

---

---

---

7. O faptă bună care te mulțumește.

---

---

---

---

---

8. Un gând care nu îți dă pace.

---

---

---

---

---

9. Cuvinte, expresii frumoase auzite/învățate.

---

---

---

---

---

10. O persoană căreia îi porți recunoștință.

---

---

---

---

---

11. Eventuale greșeli pe care ai vrea să le îndrepti.

---

---

---

---

---