



Jurnalul stărilor de bine

www.psiholog-angelagal.com



Ai încredere în tine!

Timp de o săptămână, îți propun un exercițiu de reflecție simplu, dar profund: acela de a observa cu atenție pașii mici care aduc lumină în zilele tale și de a-i nota conștient într-un jurnal dedicat stărilor de bine.

Adesea, gesturile frumoase, observațiile care ne aduc un zâmbet, cuvintele de mulțumire primite sau oferite trec neobservate, pierdute în rutina zilnică. Însă ele există. Iar când le recunoști, îți schimbi felul în care te raportezi la tine și la viață.

Include aici și acele clipe în care ai simțit, fie și pentru o secundă, că meriți sincer un „bravo!” spus din inimă – din partea ta.

Acest jurnal devine, astfel, mai mult decât un instrument de notare. Devine o oglindă a eforturilor tale tăcute, un spațiu al recunoașterii de sine și al încurajării interioare.

www.psiholog-angelagal.com





Jurnalul stărilor de bine

- exemplu -

Ziua	Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere
	Lucruri mici care ți-au făcut ziua mai senină: un zâmbet, o aromă, o reușită personală, un moment de liniște...	Observă cum se întorc gesturile bune către tine și nu uita să le oferi și tu. Recunoștința e un bumerang al încrederii.	Când ai făcut ceva bine, oricât de mic - notează și spune-ți ceva frumos. Îți întărești stima de sine prin acest gest repetat, care consolidează treptat încrederea în tine.
Luni	O pasăre a cântat la geam exact când am deschis ochii.	I-am mulțumit colegului că m-a așteptat la metrou.	Bravo mie - am început ziua calm, fără grabă.
Marti	Am băut cafeaua în liniște, privind cerul.	O prietenă mi-a spus că o inspir prin felul în care vorbesc.	Mi-a ieșit bine prezentarea, chiar am fost în elementul meu!



LUNI

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





MARȚI

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





MIERCURI

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





JOI

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





VINERI

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





SÂMBĂȚĂ

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere





DUMINICĂ

Mici bucurii	Semne de recunoștință primite sau oferite	Autoapreciere

