

Magia Recunoștinței

Un ritual simplu care te ajută să vezi
ce este deja bine.

Acest jurnal nu este despre a scrie
frumos.

Este despre a observa.

Recunoștința nu schimbă ceea ce ai.

Schimbă felul în care vezi.

28 de zile.

Un ritm. O revenire.



Înainte să scrii:

- închide ochii
- respiră de 3 ori
- pune mâna pe inimă

După ce scrii:

- alege o recunoștință
- stai cu ea 10 secunde



