



DIARIO DELLA
GRATITUDINE

SFIDA DEL DIARIO DELLA GRATITUDINE DI 28 GIORNI

GIORNO	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
1	Scrivi tre cose per cui sei grato oggi.	Chiama o invia un messaggio a qualcuno che apprezzi e fagli sapere perché gli sei grato.	Scrivi di una persona che ha avuto un impatto positivo sulla tua vita e del motivo per cui sei grato per lei.	Fai un elenco di cinque cose che ti portano gioia e gratitudine.
2	Prenditi un momento per apprezzare qualcosa della natura, che si tratti di una bella vista o della sensazione del sole sulla pelle.	Scrivi di un luogo per cui sei grato, che si tratti della tua casa, di un luogo di vacanza preferito o di un accogliente bar.	Pensa a un talento o a un'abilità che possiedi e per cui sei grato e scrivi come ha influenzato positivamente la tua vita.	Scrivi un biglietto di ringraziamento a qualcuno che ha fatto la differenza nella tua vita.
3	Scrivi di un momento o di un'esperienza che ti ha fatto sentire grato o benedetto.	Prenditi un momento per apprezzare il tuo corpo e scrivi tre cose per cui sei grato riguardo alla tua salute.	Scrivi di un bene materiale per cui sei grato e del motivo per cui ti dà gioia.	Prenditi un momento per apprezzare il tuo lavoro o la tua carriera e scrivi come ha influenzato positivamente la tua vita.
4	Scrivi di un amico o di un familiare che è stato lì per te nella buona e nella cattiva sorte e di come ha influenzato positivamente la tua vita.	Fai un elenco di cinque cose che non vedi l'ora di fare in futuro e perché ne sei grato.	Prenditi un momento per apprezzare la tua comunità e scrivi qualcosa per cui sei grato riguardo al luogo in cui vivi.	Scrivi di un libro o di un film che ti ha ispirato e di come sei grato per il suo impatto sulla tua vita.
5	Scrivi di un momento in cui qualcuno ti ha mostrato gentilezza e di come ha influenzato la tua vita.	Scrivi di una credenza o pratica spirituale che ti porta gratitudine e pace.	Prenditi un momento per apprezzare la tecnologia che usi quotidianamente e scrivi come ha influenzato positivamente la tua vita.	Scrivi di un cibo o di un pasto per cui sei grato e del motivo per cui ti dà gioia.
6	Scrivi di una sfida o di un ostacolo di cui sei grato perché ti ha insegnato qualcosa di importante.	Fai un elenco di dieci cose per cui sei grato in questo momento.	Scrivi di un animale domestico o di un animale per cui sei grato e di come portano gioia nella tua vita.	Prenditi un momento per apprezzare i tuoi sensi (vista, olfatto, gusto, tatto e udito) e scrivi tre cose per cui sei grato riguardo a ciascun senso.
7	Scrivi di un insegnante o mentore che ha avuto un impatto positivo sulla tua vita e di come sei grato per la sua influenza.	Prenditi un momento per apprezzare il tuo senso dell'umorismo e scrivi tre cose che ti fanno ridere o sorridere.	Scrivi di una figura storica o di un evento per cui sei grato e di come ha influenzato positivamente la tua vita.	Fai un elenco di tre cose per cui sei grato riguardo alla tua crescita o sviluppo personale.

SCHEMA DI LAVORO PER IL DIARIO SETTIMANALE DELLA GRATITUDINE

GIOR NO	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	