Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

TREENI TÄNULIKKUST

Enne uinumist tasub keskenduda kergetele ja helgetele mõtetele – mis on läinud selles päevas hästi, mille eest olen tänulik?
Juuresolev tööleht annab suunised, kuidas märgata asju, mille eest oled tänulik.

Inimesed, kellele olen tänulik.

Kõige enam tunnen tänu seetõttu, et ....

Kolm asja, mis on täna läinud hästi.

Väikesed hetked ja märkamised, mille eest olen tänulik.

peaasi.ee