



Hála
NAPLÓ

Karikázd be az adott napnak megfelelően!

Dátum: _____

H K SZE

CS P SZO V

Mai céloom:

A legjobb dolog, ami ma történt:

3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

Egy személy, akinek ma hálás vagyok:



Év: _____

Hónap: _____

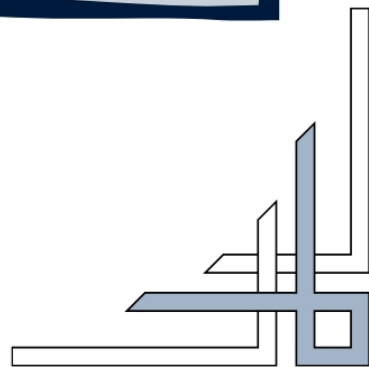
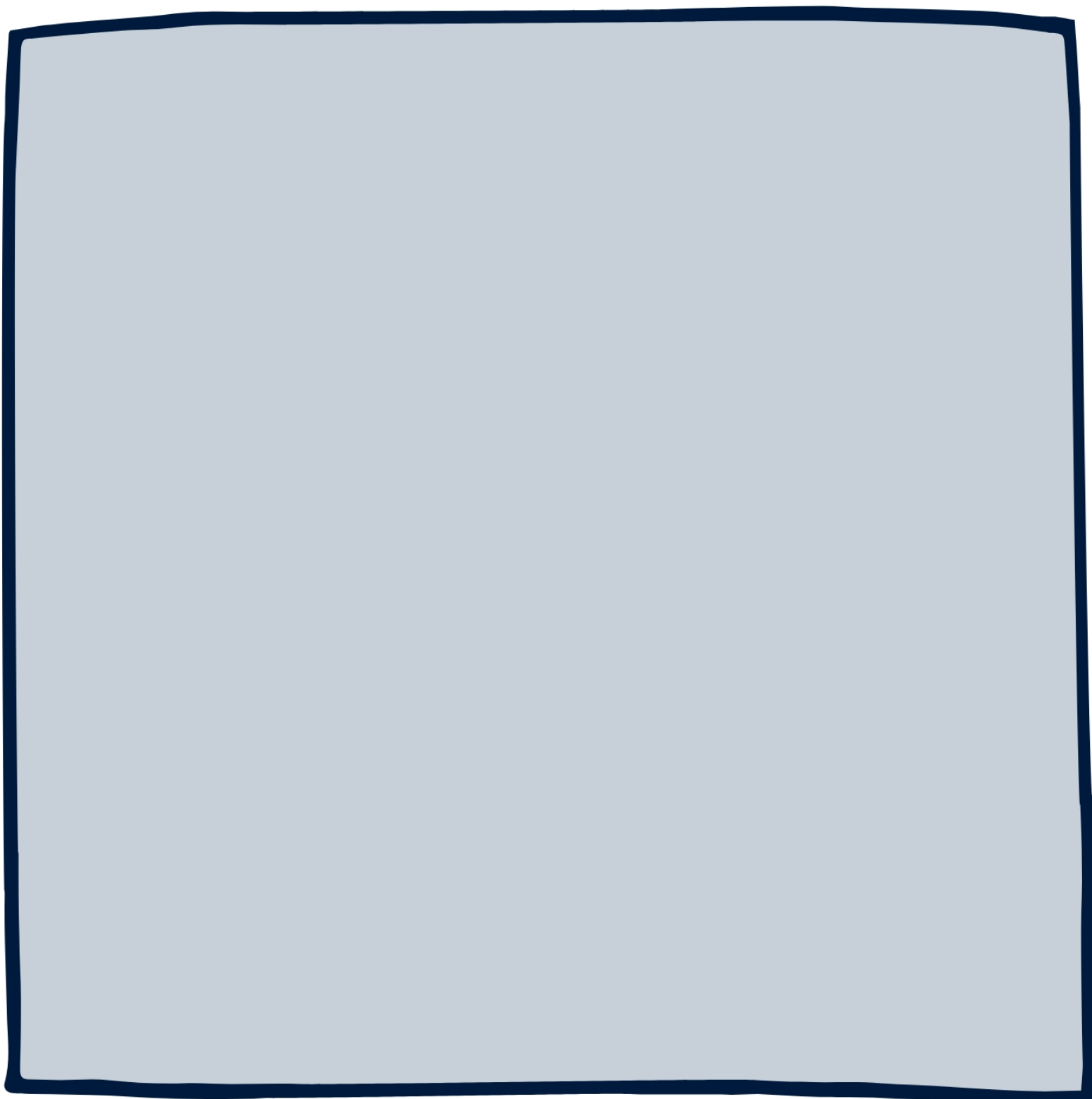
Minden hónap végén válaszold meg az alábbi kérdéseket!

1. Melyik volt a hónapod kedvenc része?
2. Mi az, ami a hónapban erőt adott?
3. Mik azok a pozitív tulajdonságaid, amelyeket ebben a hónapban ismertél meg?
4. Melyik az a tárgy a környezetemben, amelyik az utóbbi időben a legnagyobb segítségemre volt?
5. Melyik az a kurzus, amely boldogságot okozott neked?
6. Melyik az a könyv, amelyikre hálával gondolsz?
7. Mi volt a legnagyobb sikered ebben a hónapban?
8. Ki az a személy, akiért hálás vagy az elmúlt hónapban?
9. Mit tettél saját magadért, amiért hálás lehetsz?
10. Mit tettél másokért, amiért hálát érzel?



Év: _____

Hónap: _____



*"A hála olyan, mint a
rózsa.*

*Táplálni kell, öntözni és
ápolni, szeretni és óvni."*

-Dale Carnegie

Készítette: Bíró Edit Magdolna és Gyulyás Judit