



CreaTor Mentalny

JOLANTA GÓRNIAK

CreaTor

wdzięczności



DZIENNIK



Copyright © 2022 Art TM Sztuka Treningu Mentalnego Jolanta Górniak

Tytuł: CreaTor Wdzięczności

Autor: Jolanta Górniak
www.jolantagorniak.pl

Korekta: Małgorzata Styś
www.malgorzatastys.pl

Projekt graficzny i skład: Małgorzata Styś
www.malgorzatastys.pl

Wykorzystane cytaty pochodzą ze stron:
www.cytaty.eu
www.cytaty.info

Wykorzystane afirmacje pochodzą ze strony:
www.afirmacje.pl

Wydawca: Art TM Sztuka Treningu Mentalnego Jolanta Górniak

ISBN: 978-83-964472-0-3

Wydanie I

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie mogą być kopiowane ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowane czy powielane. Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich.

Kup książkę

CreaTor
wdzięczności



DZIENNIK

[Kup książkę](#)

Dziękuję!

**Serdecznie Ci dziękuję
za zakup CreaTora Wdzięczności.**

Jeśli trzymasz w ręku ten dziennik, to rozumiesz, jak ważne jest, aby wdzięczność stała się aktywną częścią Twojego życia. Jednak codzienne konsekwentne wdrażanie tego może być niezwykle trudne.

Wdzięczność pozwala więcej zauważyć, więcej zrozumieć i lepiej się poczuć. Szczęściarze twierdzą, że mają szczęście. Dlaczego? Ponieważ bardziej koncentrują się na pozytywach niż negatywach.

Od dzisiaj Ty też możesz zacząć.

CreaTor Wdzięczności mojego autorstwa jest przewodnikiem, który zachęci Cię do poświęcenia kilku minut każdego dnia na wykonanie drobnych czynności i zapisanie rzeczy, za które chciałabyś podziękować.

To wyzwanie pomaga rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem, szukania celu, wspierania zdrowych relacji ze sobą i z innymi. Uczy równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Gwarantuję Ci, że dzięki tej prostej czynności Twoje życie odmieni się na lepsze, a pierwsze sygnały zauważysz już po miesiącu regularnego wypełniania dziennika.

Jolanta Górniak

[Kup książkę](#)

Wskazówki,

jak zacząć myśleć o wdzięczności

Gdy tylko obudzisz się rano (zanim sięgniesz po telefon!),
zaangażuj się w **pozytywną myśl / intencję**.
To wtedy Twój mózg jest najbardziej chłonny, a Twoje myśli
łatwiej uporządkować.

Rozpoczęcie dnia pozytywnym akcentem wdzięczności
może **nastawić Cię na resztę dnia bardziej optymistycznie**.
Natomiast praktykowanie wdzięczności tuż przed snem
pomoże **zwiększyć Twój poziom serotoniny i umożliwić
bardziej spokojny sen**.

Odpowiedzi na pytania ze strony **Złota myśl** pomogą Ci
w odkrywaniu siebie i swojego potencjału.
Dadzą możliwość głębszej refleksji, przemyślenia tego,
gdzie jesteś, co masz, czego potrzebujesz.
Taka praktyka wzniesie Twoją świadomość na wyższy poziom.

Codziennie wieczorem zaznacz, jakie emocje towarzyszyły Ci
w ciągu dnia:



Trzymaj CreaTor Wdzięczności i długopis cały czas w tym samym,
łatwo dostępnym miejscu, np. przy stoliku nocnym.

Jeśli to nie będzie łatwe i tu i tam przegapisz dzień – w porządku.
Wyrobienie nawyku wymaga czasu. Bądź dla siebie dobra.
Jutro jest nowy dzień.

Zacznij swoją drogę do szczęścia już teraz.

[Kup książkę](#)

Intencja

Czym jest intencja?

To świadome nadanie naszym myślom określonego kierunku, wyznaczenie sobie celu. Dzięki temu będziesz wiedziała, na czym się skupić każdego dnia, aby osiągać coraz lepsze rezultaty.

W dzienniku, przy każdym dniu, jest miejsce na wpisanie własnej intencji. Ma ona służyć temu, by codziennie rano nakierować Twoje myśli na dobre tory.

Intencja ma duży wpływ na wyniki naszych działań. Może być ona mała lub duża, ogólna lub szczegółowa – w zależności od tego, czego akurat w danej chwili potrzebujesz.

Możesz skupić się na jakimś celu do zrealizowania danego dnia, określeniu, jak chcesz się czuć lub w którą stronę chcesz iść, przypomnieniu o czymś, o czym chcesz akurat w danej chwili pamiętać. To od Ciebie tak naprawdę zależy, czym będzie Twoja intencja.

To, co jednak jest tu bardzo ważne, to pamiętać o tym, żebyś każdego dnia poczuła również wdzięczność za intencję, jakby dany cel został zrealizowany.

Jak sformułować swoją intencję?

Codziennie wsłuchaj się w samą siebie, pomyśl o tym, jak się czujesz, czego akurat w danej chwili potrzebujesz. Zapisz swoje odpowiedzi – z nich powinna wyłonić się intencja na każdy dzień.

zien

DATA:

P_N W_T Š_R C_Z P_T S_B N_D

8
Kup książkę

Wypisz minimum trzy rzeczy, za które sobie dziękujesz.

Zien

DATA:

P_N W_T Š_R C_Z P_T S_B N_D

Moja intencja na dziś:

A 7x20 grid of small squares, each containing a single dot, representing a sparse matrix structure.

Dzisiaj dziękuję sobie za:

A 7x20 grid of small squares, each containing a single lowercase letter 'a'.

10
Kup książkę

Podziękuj za wszystko, co Ci przyjdzie do głowy.
To mogą być nawet pozornie drobne i mało znaczące rzeczy.
Możesz podziękować np. za obiad, za kawę, za chleb, za mąkę.