



MOJE LISTY SZCZĘŚCIA

Zastanów się, co cię najbardziej uszczęśliwia, co wpływa na twój dobrostan psychiczny- jakie doświadczenie; sytuację, w których bierzesz udział; okoliczności, w jakich się znajdujesz; zadania, jakie wykonujesz.



Lista obecnego szczęścia

Wpisz tu, co daje ci poczucie szczęścia na co dzień i co możesz zrobić, aby to szczęście towarzyszyło ci **dzisiaj**, np. spacer po lesie, rozmowa z przyjacielem, myślenie o czymś miłym.

Wpisz tu, jakie inne elementy szczęścia możesz świadomie i celowo wprowadzać w swoje życie **każdego dnia**, tak aby towarzyszyły ci one niezależnie od tego, ile masz obowiązków i pilnych zadań do wykonania. Wpisz co najmniej 3 rzeczy, których zrobienie może dać ci radość.

Lista przyszłościowego szczęścia

Wpisz tu rzeczy, których spełnienie **w przyszłości** może dać ci dużo radości. Pomyśl, np. o zmianach, które chcesz wprowadzić w swoim życiu osobistym czy zawodowym albo o miejscach, jakie chcesz odwiedzić.