



Dziennik Zapamiętywania Pozytywnych Zdarzeń

Co dobrego dzisiaj? U mnie, na
świecie, u przyjaciół, znajomych?

Data:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Sukcesy, nawet najdrobniejsze:

Wdzięczność dla innych:

Ogólnie=

Jeśli było ciężko, co mogę zrobić, by jutro mieć więcej przyjemnych emocji: