



onneliknaine.ee

*"Maailma kõige kaunimad naised on need, kes kiirgavad seestpoolt." — Audrey Hepburn*

## Tänuikkus

Tänapäevik on suurepärane viis keskenduda positiivsele ja parandada oma meeleolu. Siin on mõned küsimused, mis võiksid Sind inspireerida:

### Üldised küsimused

- Mille eest olen täna kõige tänulikum?
- Mis tegi tänase päeva eriliseks?
- Milline väike asi tõstis täna mu tuju?
- Kellele võiksin täna tänulik olla?
- Mis on üks asi, mida ma täna enda jaoks tegin?

### Küsimused, mis keskenduvad erinevatele eluvaldkondadele

- Tervis: Kuidas ma täna oma keha eest hoolitsesin?
- Suhted: Milline positiivne suhtlus mul täna oli?
- Töö/õpingud: Mis mul täna tööl/õpingutes hästi läks?
- Loomingulisus: Kuidas ma täna oma loovust väljendasin?
- Loodus: Mis mulle täna looduses silma jäi?

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

## Küsimused, mis aitavad süveneda

- Millise õppetunni ma täna sain?
- Kuidas ma saan homme veelgi tänulikum olla?
- Mis on see üks asi, mida tehes ma end homme veelgi paremini tunnen?

## Nõuanded tänupäeviku pidamiseks

- Ole konkreetne: Täpsusta, mille eest Sa tänulik oled. Nii on sellel suurem mõju.
- Tee seda iga päev: Isegi kui sul on raske päev, püüa leida vähemalt üks asi, mille eest olla tänulik.
- Ole avatud: Ära karda oma mõtteid ja tundeid kirja panna.
- Loe oma päevikut tagasiulatuvalt: See võib aidata sul näha, kui palju oled kasvanud ja saavutanud.

*Meelespea! Tänapäevik on isiklik ja ainult sinu jaoks. Oluline on leida küsimused, mis kõnetavad just Sind ja aitavad Sul keskenduda positiivsele.*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu