



# ИЗРАЗИ БЛАГОДАРНОСТ

Чувстването и изразяването на благодарност имат силен ефект върху подобряването на личното благосъстояние. Запиши няколко неща (или хора), за които си благодарен, във всяка от категориите.

| Вкъщи    | В училище | За мен самият |
|----------|-----------|---------------|
|          |           |               |
| Партньор | Семейство | Приятели      |
|          |           |               |