

## امتناني ..

<p>خلال اليوم .. ماذا اتعلم من تحديات حياتي؟ اكتب ٣ مواقف واجهت فيها تحدي، وما هو الأمر الذي تعلمته من هذا التحدي.</p>	<p>امتنان الصباح .. قبل أن تبدأ يومك، اكتب ١٠ أمور أنت تمتن لها</p>
<p>١- تعلمت ... ٢- تعلمت .. ٣- تعلمت ..</p>	<p>١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠-</p>
<p>قبل النوم .. أفضل جزء في يومي .. اختر لحظة من لحظات يومك احسست فيها بمشاعر عالية، ركز عليها لمدة ٥ دقائق قبل النوم</p>	<p>خلال اليوم .. أشخاص تفكر فيهم .. اكتب اسم ٥ أشخاص يضيفون السعادة على حياتك اليوم، سواء كانوا من الأهل أو الأصدقاء أو ربما غرباء</p>
	<p>١- ٢- ٣- ٤- ٥-</p>