

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

“LA MATTINA QUANDO VI ALZATE, FATE UN SORRISO AL VOSTRO CUORE, AL VOSTRO STOMACO, AI VOSTRI POLMONI, AL VOSTRO FEGATO. DOPO TUTTO, MOLTO DIPENDE DA LORO.”

THICH NHAT HANH

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"DIRE GRAZIE NON È SOLO UNA QUESTIONE DI BUONE MANIERE. È UNA QUESTIONE DI BUONA SPIRITUALITÀ."

ALFRED PAINTER

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

IMPARIAMO A DIRE "GRAZIE," A DIO, AGLI ALTRI. LO INSEGNIAMO AI BAMBINI, MA POI LO DIMENTICHIAMO!

PAPA FRANCESCO

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

“DOBBIAMO ESSERE GRATI ALLE PERSONE CHE CI RENDONO FELICI, SONO GLI AFFASCINANTI GIARDINIERI CHE RENDONO LA NOSTRA ANIMA UN FIORE.”

MARCEL PROUST

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"LA GRATITUDINE È NON SOLO LA PIÙ GRANDE DELLE VIRTÙ, MA LA MADRE DI TUTTE LE ALTRE."

CICERONE

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"PROVARE GRATITUDINE E NON ESPRIMERLA È COME INCARTARE UN REGALO E NON DARLO."

WILLIAM ARTHUR WARD

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"SE LA SOLA PREGHIERA CHE DIRAI MAI NELLA TUA INTERA VITA È "GRAZIE", QUELLA SARÀ SUFFICIENTE."

MEISTER ECKHART

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"LA GRATITUDINE, È IL PARADISO DI PER SE STESSA."

RUMI

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"NELLA VITA ORDINARIA NOI RARAMENTE CI RENDIAMO CONTO CHE RICEVIAMO MOLTO DI PIÙ DI CIÒ CHE DIAMO, E CHE È SOLO CON LA GRATITUDINE CHE LA VITA SI ARRICCHISCE."

DIETRICH BONHOEFFER

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

IL SENTIMENTO DI GRATITUDINE È UNA DELLE ESPRESSIONI PIÙ EVIDENTI DELLA CAPACITÀ DI AMARE.

MELANIE KLEIN

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"LA GRATITUDINE, COME CERTI FIORI, NON CRESCE IN ALTA QUOTA MA RINVERDISCE MEGLIO NELLA BUONA TERRA DELL'UMILTÀ."

OSÉ MARTÍ

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"LA

GRATITUDINE È LA MEMORIA DEL CUORE."

JEAN BAPTISTE MASSIEU

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"PIÙ RICONOSCI ED ESPRIMI GRATITUDINE PER LE COSE CHE HAI, PIÙ COSE AVRAI PER CUI ESPRIMERE GRATITUDINE."

ZIG ZIGLAR

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTO PRESENTE:

DATA

GIORNALE DELLA GRATITUDINE

"IL MONDO HA ABBASTANZA BELLE MONTAGNE E PRATI, CIELI SPETTACOLARI E LAGHI SERENI. DISPONE DI UN NUMERO SUFFICIENTE DI LUSSUREGGIANTI FORESTE, CAMPI FIORITI E SPIAGGE DI SABBIA. E' PIENO DI STELLE E DI PROMESSE DI NUOVE ALBE E TRAMONTI OGNI GIORNO. MA CIÒ DI CUI IL MONDO HA PIÙ BISOGNO È GENTE CHE APPREZZI E RINGRAZI PER QUESTO."
MICHAEL JOSEPHSON

Provo gratitudine per:

1	
2	
3	
4	
5	

VALORE ODIERNO:

Pensieri sabotanti	Controstrategie