



Creator Mentalny

JOLANTA GÓRNIAK

Creator

wdzięczności



DZIENNIK



**Copyright © 2022 Art TM Sztuka Treningu Mentalnego Jolanta Górniak**

Tytuł: CreaTor Wdzięczności

Autor: Jolanta Górniak  
[www.jolantagorniak.pl](http://www.jolantagorniak.pl)

Korekta: Małgorzata Styś  
[www.malgorzatatystys.pl](http://www.malgorzatatystys.pl)

Projekt graficzny i skład: Małgorzata Styś  
[www.malgorzatatystys.pl](http://www.malgorzatatystys.pl)

Wykorzystane cytaty pochodzą ze stron:  
[www.cytaty.eu](http://www.cytaty.eu)  
[www.cytaty.info](http://www.cytaty.info)

Wykorzystane afirmacje pochodzą ze strony:  
[www.afirmacje.pl](http://www.afirmacje.pl)

Wydawca: Art TM Sztuka Treningu Mentalnego Jolanta Górniak

ISBN: 978-83-964472-0-3

Wydanie I

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie mogą być kopiowane ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowane czy powielane. Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich.

CreaTor  
wdzięczności



DZIENNIK

# Dziękuję!

**Serdecznie Ci dziękuję  
za zakup CreaTora Wdzięczności.**

Jeśli trzymasz w ręku ten dziennik, to rozumiesz, jak ważne jest, aby wdzięczność stała się aktywną częścią Twojego życia. Jednak codzienne konsekwentne wdrażanie tego może być niezwykle trudne.

Wdzięczność pozwala więcej zauważyć, więcej zrozumieć i lepiej się poczuć. Szczęściarze twierdzą, że mają szczęście. Dlaczego? Ponieważ bardziej koncentrują się na pozytywach niż negatywach.  
Od dzisiaj Ty też możesz zacząć.

CreaTor Wdzięczności mojego autorstwa jest przewodnikiem, który zachęci Cię do poświęcenia kilku minut każdego dnia na wykonanie drobnych czynności i zapisanie rzeczy, za które chciałabyś podziękować.

To wyzwanie pomaga rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem, szukania celu, wspierania zdrowych relacji ze sobą i z innymi. Uczy równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Gwarantuję Ci, że dzięki tej prostej czynności Twoje życie odmieni się na lepsze, a pierwsze sygnały zauważysz już po miesiącu regularnego wypełniania dziennika.

---

Jolanta Górniak

---

# Wskazówki,

jak zacząć myśleć o wdzięczności

Gdy tylko obudzisz się rano (zanim sięgniesz po telefon!), zaangażuj się w **pozytywną myśl / intencję**.  
To wtedy Twój mózg jest najbardziej chłonny, a Twoje myśli łatwiej uporządkować.

Rozpoczęcie dnia pozytywnym akcentem wdzięczności może **nastawić Cię na resztę dnia bardziej optymistycznie**.  
Natomiast praktykowanie wdzięczności tuż przed snem pomoże **zwiększyć Twój poziom serotoniny i umożliwić bardziej spokojny sen**.

Odpowiedzi na pytania ze strony **Złota myśl** pomogą Ci w odkrywaniu siebie i swojego potencjału.  
Dadzą możliwość głębszej refleksji, przemyślenia tego, **gdzie jesteś, co masz, czego potrzebujesz**.  
Taka praktyka wzniesie Twoją świadomość na wyższy poziom.

Codziennie wieczorem zaznacz, jakie emocje towarzyszyły Ci w ciągu dnia:

SZCZĘŚLIWA

ZMĘCZONA

ZŁA



ZADOWOLONA

SMUTNA

Trzymaj CreaTor Wdzięczności i długopis cały czas w tym samym, łatwo dostępnym miejscu, np. przy stoliku nocnym.

Jeśli to nie będzie łatwe i tu i tam przegapisz dzień – w porządku.  
**Wyrobienie nawyku wymaga czasu. Bądź dla siebie dobra. Jutro jest nowy dzień.**

**Zacznij swoją drogę do szczęścia już teraz.**

# Intencja

## Czym jest intencja?

To świadome nadanie naszym myślom określonego kierunku, wyznaczenie sobie celu. Dzięki temu będziesz wiedziała, na czym się skupić każdego dnia, aby osiągać coraz lepsze rezultaty.

W dzienniku, przy każdym dniu, jest miejsce na wpisanie własnej intencji. Ma ona służyć temu, by codziennie rano nakierować Twoje myśli na dobre tory.

Intencja ma duży wpływ na wyniki naszych działań. Może być ona mała lub duża, ogólna lub szczegółowa – w zależności od tego, czego akurat w danej chwili potrzebujesz. Możesz skupić się na jakimś celu do zrealizowania danego dnia, określeniu, jak chcesz się czuć lub w którą stronę chcesz iść, przypomnieniu o czymś, o czym chcesz akurat w danej chwili pamiętać. To od Ciebie tak naprawdę zależy, czym będzie Twoja intencja.

To, co jednak jest tu bardzo ważne, to pamiętać o tym, żebyś każdego dnia poczuła również wdzięczność za intencję, jakby dany cel został zrealizowany.

## Jak sformułować swoją intencję?

Codziennie wsłuchaj się w samą siebie, pomyśl o tym, jak się czujesz, czego akurat w danej chwili potrzebujesz. Zapisz swoje odpowiedzi – z nich powinna wyłonić się intencja na każdy dzień.



# Dzień 1

DATA:

PN WT ŚR CZ PT SB ND

Moja intencja na dziś:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzisiaj dziękuję sobie za:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Wskazówka

Usiądź wygodnie, uspokój myśli, połóż dłonie w okolicach serca.  
Teraz spokojnym głosem powiedz do siebie: „dziękuję”  
i poczuj całym swoim sercem, jak to jest być wdzięcznym za siebie.

Wypisz minimum trzy rzeczy, za które sobie dziękujesz.



# Złota myśl

MOJE EMOCJE:



Jak się dzisiaj czuję?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

# Dzisiaj 2

DATA:

PN WT ŚR CZ PT SB ND

Moja intencja na dziś:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzisiaj dziękuję sobie za:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Wskazówka

Podziękuj za wszystko, co Ci przyjdzie do głowy.  
To mogą być nawet pozornie drobne i mało znaczące rzeczy.  
Możesz podziękować np. za obiad, za kawę, za chleb, za mękę.