

# ZAHVALNOST

Što za vas predstavlja uspješnu godinu? Kako bi osigurali da vam 2021. godina završi kao najbolja godina do sad morate definirati što je to što vama predstavlja uspješnu godinu. Za početak analizirajte kako ste zadovoljni s prošlom godinom, koliko god ona bila zahtjevna. Ovo je bila rijetka godina koja nas je naučila više o tome koliko moramo biti zahvalni na onom što imamo, od onog što želimo.

Zahvalnost je jako moćan alat koji bi trebali prakticirati svakodnevno. Razmislite koje su to stvari na kojima možete biti zahvalni u godini do sada. Bilo da se radi o poslu, zdravlju, odnosima s vama bliskim osobama, finacijama, bitno je da je vama važno. Što u vama budi osjećaj sreće kada razmišljate prošloj godini? Na što ste iznimno ponosni?

Primjerice ja sam zahvalan u 2020. godini što sam:

- ostvario odlične suradnje i imao super klijente
- usporio zbog cijele situacije i pošteno se odmorio prošlo ljeto
- održao super stav i ostao miran u svim situacijama koje su nas snašle
- shvatio koliko ono što radim pomaže ljudima
- proveo puno super trenutaka s najbližima

Lista zahvalnosti u 2020. godini:


# DNEVNA PRAKSA ZAHVALNOSTI

Osim zahvalnosti za prošlu godinu, trebali bi je prakticirati na dnevnoj razini. Ovaj primjer prakse zahvalnosti možete svakodnevno ispunjavati u rokovniku koji ćete odrediti za zahvalnost, planeru koji koristite i za ostale aktivnosti ili online putem Notiona ([www.notion.so](http://www.notion.so)). Predlažem da je ispunite za dnevni zadatak i nastavite prakticirati svako jutro.

Prvo navedite nešto čemu se radujete u tom danu koji je pred vama, zatim na osobi na kojoj ste zahvalni, potom na čemu ste zahvalni oko vašeg fizičkog aspekta, mentalnog i neke vještine te na kraju na kojem ste izazovu zahvalni jer ste od njega nešto naučili, doznali o sebi ili drugima.

\_\_ . \_\_ . 2021.

Danas se radujem što ću...


Zahvalan/a sam na ovoj osobi u mom životu

jer

Zahvalan/a sam na

TIJELO
UM
VJEŠTINA

Zahvalan/a sam na izazovu...
