

Acest jurnal este al meu

Pentru anul

Reguli pentru o viață fericită și împlinită

Simte-te bine în pielea ta

Apreciază ceea ce ai

Ascultă-ți vocea interioară

Fii înțelegător

Trăiește simplu

Mănâncă sănătos

Fă mișcare

Meditează

Fă ceea ce îți place

Crede în tine

Călătorește

Fă-ți timp pentru tine și bucură-te de el

Trăiește cu pasiune

Caută să vezi aspectele pozitive în orice situație

Învăță din greșeli

Prețuiește-i pe cei dragi

Fii politicos

Fii generos

Nu mai încerca să controlezi totul

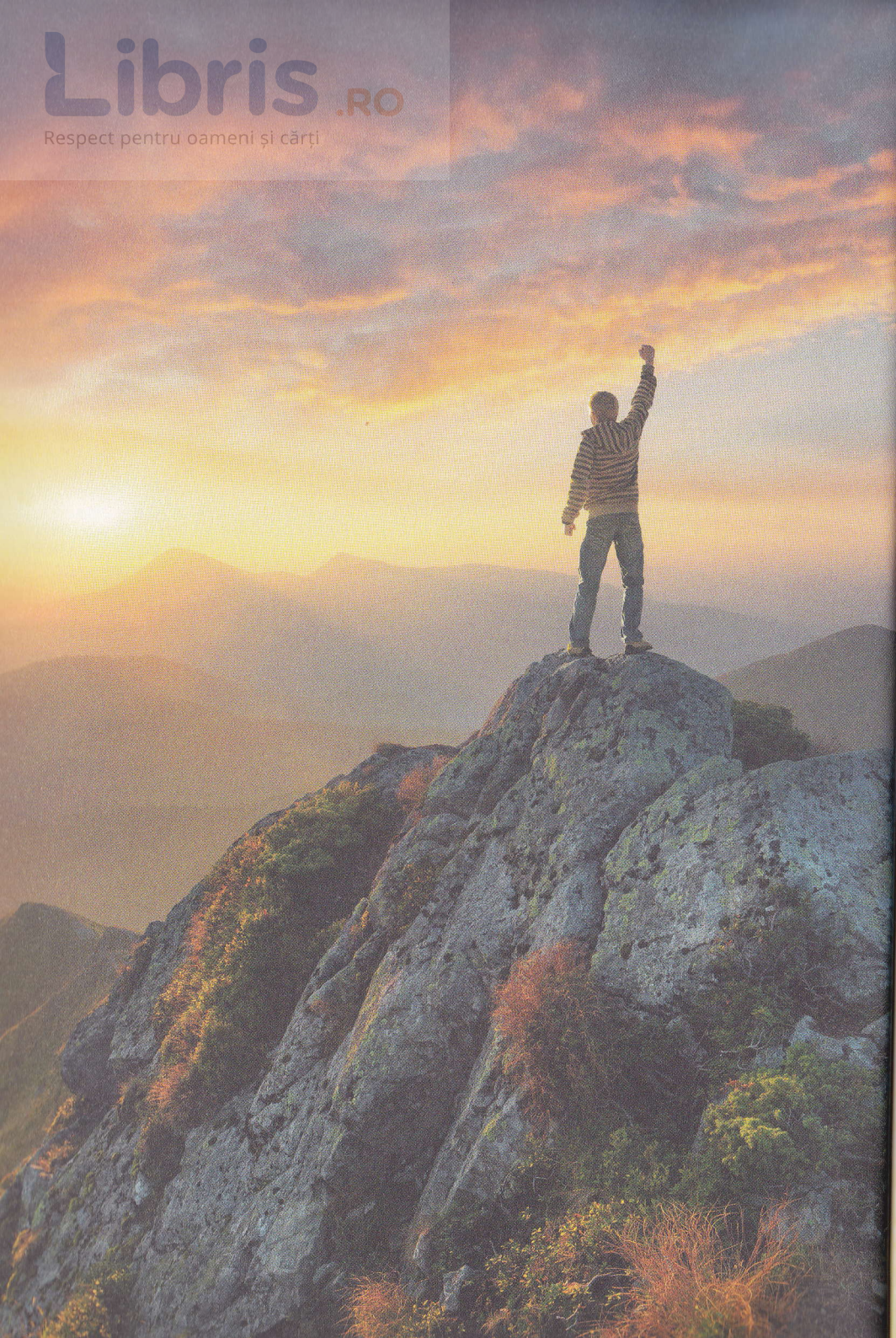
Trăiește clipa

Fii bun

Renunță la prejudecăți

Evită stresul și îngrijorarea

Fii autentic



*5 lucruri care te fac fericit
chiar acum:*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



*„M-am culcat și am visat că viața era fericire.
M-am trezit și am văzut că viața este datorie.
Mi-am făcut datoria și a venit fericirea.”
(Rabindranath Tagore)*

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Simte-te bine în pielea ta

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Azi fericirea înseamnă:

Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____



„Nu vei fi niciodată fericit dacă te vei mânia
că cineva e mai fericit decât tine.”
(Seneca)

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Simte-te bine în pielea ta

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____



„Fericirea este un lucru minunat:
cu cât dai mai mult, cu atât mai mult îți rămâne.”
(Blaise Pascal)

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Simte-te bine în pielea ta

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____

Azi fericirea înseamnă:



Starea de azi

1. _____
2. _____
3. _____



„Urmează-ți fericirea și universul îți va deschide uși
acolo unde erau doar ziduri!”

(Joseph Campbell)

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Simte-te bine în pielea ta

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____

Data: _____



Starea de azi

Azi fericirea înseamnă:

1. _____
2. _____
3. _____