



V današnjem hitrem tempu življenja pogosto pozabimo, da nobena oseba, dogodek ali stvar **ni samoumevna**. Zato se hitro zgodi, da življenja ne cenimo dovolj in leti mimo nas. V teh dneh, ko smo doma "izolirani" s svojimi najbližjimi, si zato vsak večer vzemi **trenutek za hvaležnost**. Pred spanjem se za pet minut udobno namesti na posteljo, kavč ali stol, zapri oči in razmisli, za koga ali kaj si danes **hvaležen/hvaležna**. Ugotovitve vsakič zapiši na list in ga skrbno shrani. Ko ti bo hudo ali boš pod stresom, ga **preberi** in se s tem spomni na vse **dobre** stvari v življenju, ki se ti vsakodnevno dogajajo.

