

55 dolog, amiért hálás lehetsz

1. Valami, ami boldoggá tett ezen a héten
2. Valaki, akit szeretsz
3. Valami, amit jó megérintened/érezned
4. Olyan ételek, amiket szeretsz
5. Valami, ami felvidít egy nehéz napon
6. Valami, amiért hálás vagy az otthonodban
7. Jó hírek, amiket mostanában kaptál
8. Valami, amire jó ránézned
9. Egy illat, amit jó érezned
10. Egy kedvenc helyed, ahova szeretsz elmenni
11. Egy jó barátod
12. Technikai eszközök, amelyek megkönnyítik az életedet
13. Családtagok, akikért hálás vagy
14. Boldog pillanatok az eltelt évből
15. Valami olyan, amiben jó vagy
16. Valami szép dolog, amiért hálás vagy
17. Aminek legjobban örültél ma
18. Valami olyan, ami segít ellazítani
19. Egy kedvenc számod vagy zenéd
20. Amit szívesen csinálsz télen/tavasszal/nyáron/ősszel
21. Egy kedves hobbid
22. Szép helyek, ahol jártál
23. Kedves ajándék, amit kaptál
24. Valami a természetben, amiért hálás vagy
25. Valami a testeddel vagy az egészségeddel kapcsolatban, amiért hálás vagy
26. Egy nehéz helyzet nemvárt pozitív hozadéka
27. Egy bók, ami jólesett
28. Valami, amit megtanultál az életben
29. Egy állás/munka, amiért hálás vagy
30. Valaki, akivel szeretsz együtt lenni
31. Egy kihívás, amiért hálás vagy, hogy felvállaltad

32. Valaki, aki pozitív hatással volt az életedre
33. Célok, amiket elértél
34. Valaki, aki támogat téged
35. Egy zene, amit szeretsz hallgatni
36. Valami, amit szerettek együtt csinálni a családdal
37. Egy hagyomány, ami sokat jelent számodra
38. Olyan tudás, amelyet elsajátítottál
39. Egy film, amit szeretsz
40. Valaki, aki hozzátett az életedhez
41. Egy tanár vagy mentor, aki sokat jelentett neked
42. Egy háziállat, amit szeretsz
43. Egy szabadidős tevékenység, amit szívesen végzel
44. Egy társasjáték, amit szeretsz játszani
45. Valami, amit szeretsz magadban
46. Valami, amit szeretsz a gyerekeidben
47. Egy könyv, ami hozzátett az életedhez
48. Egy film, ami nagy hatással volt rád
49. Egy sport, amit szívesen csinálsz
50. Egy helyzet, amikor segíteni tudtál valakinek
51. Egy ruha, amit szeretsz felvenni
52. Egy szívmengető emlék gyerekkorodból
53. Egy mosoly, amit kaptál valakitől a héten
54. Valami, amit szeretsz az adventi időben
55. Valami, amit szeretsz a karácsonyban