

Η **ευγνωμοσύνη** είναι ένα ισχυρό συναίσθημα που μπορούμε να δημιουργήσουμε και να ενισχύσουμε. Η άσκηση της ευγνωμοσύνης με την πάροδο του χρόνου μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι και να προάγει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική μας υγεία.

Για ποια πράγματα είμαι ευγνώμων;

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•