

# La mia lista delle "azioni buone"

Data:



Sono grato per la mia famiglia perchè...

---

---



Sono grato per quello che sono perchè...

---

---



Sono grato per la mia amicizia con...

---

---



Qualcosa di buono successo la scorsa settimana.

---

---



Qualcosa di piccolo per cui sono grato...

---

---



Qualcos'altro per cui sono grato...

---

---

## Gratitudine mattutina.

Prima di iniziare la tua giornata, elenca le cose per cui sei grato.


## La parte migliore della mia giornata.

Scegli un momento della tua giornata che ti fa sorridere e focalizzati su questa cosa prima di andare a dormire.


## Lo sapevi che?

Le giovani foreste sono più efficienti nell'assorbire l'anidride carbonica rispetto alle vecchie foreste. Quindi per massimizzare l'immagazzinamento di anidride carbonica, abbiamo bisogno di foreste sane dove gli alberi sono regolarmente raccolti, ripiantati e ricresciuti.