



## IL DIARIO DELLA GRATITUDINE

- Qual è la cosa migliore che ti è successa in questo periodo?
- Cosa ti ha fatto ridere?
- Cosa ti ha ispirato?
- Chi ha fatto qualcosa per te?
- Di chi hai apprezzato la vicinanza?
- Sono entrate nuove persone nella tua vita?
- Quante persone – tra familiari, amici, estranei, personaggi del passato – hanno contribuito a rendere la tua vita più facile e confortevole?
- Cosa ti fa sentire al sicuro?
- Su cosa puoi contare?