יום נעים לך, אישה יקרה.
אני מברכת אותך בבחירה ליצור של אושר ושמחה. דפי העבודה האלה יעזרו לך להרחיב ולהגביר את תחושת האושר שלך. **תהיי מאד אותנטית בתשובות שלך.**
תעני על השאלות ברצף, בלי לשפוט.
את דפי העבודה האלה את מוזמנת למלא מדי פעם שוב ושוב ולדייק אותך.
תודה על שיתוף הפעולה ובהצלחה!

מה יוצר אצלי תחושת אושר	כמה יש לי מהם בחיי היומיום	מה אני יכולה לעשות כדי להרחיב את הנוכחות של הדברים האלה בחיי היומיום.	כמה אני תלויה באחרים ליצירת האושר הפרטי שלי

מה עושים עם זה?

בבחירה והתמדה, דאגי לשלב עוד ועוד את הדברים שעושים אותך מאושרים בחיי היומיום. פעם בשבוע, פעם ביום. תסכימי להיות באושר ותזכי, להיות מאושרת. מסופקת. ברווחה. בעלת משמעות ושמחה. הללויה!

דפי תודה

בכל יום את מוזמנת למלא דפי תודה. בבוקר ובמהלך היום. אמירת תודה ממלאה אותך ישירות באושר ובשפע, בשמחה ובהנאה. תודו על כל הדברים הפשוטים, החכמים, הכי מוזרים. פשוט, תודו!

מלאי את הדפים כל יום, במהלך חודש לפחות. את מוזמנת להמשיך תמיד!

תודה על	תודה על	תודה על