

Дневник за утвърждения

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА УТВЪРЖДЕНИЯ

Дата _____

ДНЕСНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение в сегашно време, сякаш вече е вярно -- напр. 'Аз съм уверен и способен'

ЗАЩО ВЯРВАМ В ТОВА

Какви доказателства от живота ви подкрепят тази афирмация? Изброете конкретни моменти или качества

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представете си успеха си ярко -- опишете го, сякаш е реален

ДОКАЗАТЕЛСТВА ДНЕС

Какво се случи днес, което подкрепя вашата афирмация? Дори малките моменти имат значение

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СЪМНЕНИЕТО

Назовете съмненията или ограничаващите убеждения, които се появиха днес -- назоваването им отслабва тяхната хватка

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо