

Дневник за прошка

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 ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...

ДНЕВНИК ЗА ПРОШКА



Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

КАК СЕ ЧУВСТВАМ

Бъдете честни. Няма грешно чувство. Назовете го, за да го овладеете

ПЕРСПЕКТИВА НА ЕМПАТИЯ

Опитайте да разберете защо са постъпили така -- без да оправдавате вредата

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

САМОПРОШКА

Има ли нещо, за което трябва да простите на себе си?

ИЗЯВЛЕНИЕ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ

Довършете: Съзнателно избирам да освободя... и да се освободя от...
