

Дневник на благодарността

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

-
- Избройте от три до пет неща, за които сте благодарни всеки ден
 - Опишете един положителен момент от деня си
 - Напишете лично утвърждение, което да носите със себе си



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА

Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж

ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА



Дата _____

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

Хора, моменти или малки неща, за които сте благодарни днес

НАПРАВИ ДНЕС СТРАХОТЕН

3 действия или събития, които биха направили днес успешен

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Положително твърдение, в което вярвате за себе си

НЕВЕРОЯТНИ НЕЩА

Дори малки неща -- хубаво кафе, добра дума, момент на тишина

ПОДОБРЕНИЕ

Една малка мисъл -- не самокритика, а насока към растеж