

Дневник за рефлексия

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

-
- Намерете 5-10 спокойни минути в края на деня — след вечеря или преди сън
 - Запишете единствения акцент или най-добрия момент, който е направил днешния ден значим
 - Напишете най-важния урок, който сте научили или наблюдавали днес
 - Идентифицирайте едно конкретно нещо, което бихте могли да направите по-добре — бъдете конструктивни, не самокритични
 - Назовете 1-2 неща, за които наистина сте благодарни, след което задайте ясно намерение за утре



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?

ДНЕВНИК ЗА РЕФЛЕКСИЯ

Дата _____

АКЦЕНТ НА ДЕНЯ

Моментът, който направи днешния ден стойностен

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

НЕЩА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

НАМЕРЕНИЕ ЗА УТРЕ

Кое едно намерение или фокус ще ви води утре?