

Дневник за самооценка

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 САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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

ДНЕВНИК ЗА САМООЦЕНКА

Дата _____

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

МОИТЕ ПОЛОЖИТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Избройте качества, които искрено харесвате в себе си -- умения, черти на характера, неща, които другите ценят у вас

ИЗПОЛЗВАНИ СИЛНИ СТРАНИ ДНЕС

Какви лични силни страни използвахте днес?

ПРЕФОРМУЛИРАНЕ НА НЕГАТИВНА МИСЪЛ

Уловете самокритична мисъл и я пренапишете с доброта

КАК БЯХ ДОБЪР КЪМ СЕБЕ СИ

По какъв начин се отнесохте към себе си с грижа, търпение или съчувствие днес?

УТВЪРЖДЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

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

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

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