


Deník afirmací



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...'*

Proč tomu věřím *(jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...'*

Vizualizace *(živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)*

Dnešní důkaz *(co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)*

Uvolnění pochyb *(pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...'*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...)

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...'*

Proč tomu věřím *(jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...'*

Vizualizace *(živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)*

Dnešní důkaz *(co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)*

Uvolnění pochyb *(pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...'*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'Jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...)

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'Jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Dnešní afirmace (napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')

Proč tomu věřím (jaké důkazy z vašeho života tuto afirmaci podporují? uveďte konkrétní okamžiky nebo v...)

Vizualizace (živě si představte svůj úspěch — popište ho, jako by byl skutečný)

Dnešní důkaz (co se dnes stalo, co podporuje vaši afirmaci? i malé okamžiky se počítají)

Uvolnění pochyb (pojmenujte pochybnosti nebo omezující přesvědčení, která se dnes objevila — pojmeno...)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)