


Deník po rozchodu



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

-
- Najděte si každý den klidný moment — ráno nebo večer — a pište bez autocenzury
 - Začněte svými pocity: pojmenujte každou emoci poctivě, i když si protiřečí
 - Projděte každou sekci v pořadí; nechte každý podnět navazovat na předchozí
 - Vracejte se ke svému potvrzení a vizi budoucnosti, kdykoli pochybnosti nebo smutek zesílí
 - Čtěte si minulé záznamy týdně a buďte svědky svého vlastního uzdravování v reálném čase



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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

Datum: _____

Jak se cítím *(buďte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Prohlášení sebelásky *(něco, co na sobě dnes oceňujete)*

Hranice *(zdravá hranice, kterou nastavujete nebo udržujete)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Vize budoucnosti *(jak nyní vypadá vaše ideální budoucnost?)*

Dnešní afirmace *(pozitivní výrok, kterému o sobě věříte)*

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