

---



# Pětiminutový deník

---



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:** \_\_\_\_\_

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

**Můj dnešní cíl** *(jedna smysluplná věc, kterou dnes chcete dokázat)*

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

**Nejlepší okamžik** *(jaký byl nejlepší okamžik nebo vrchol vašeho dne?)*

**Co by zlepšilo zítřek** *(jedna věc, která by zítra mohla být ještě lepší než dnes)*



