

---



# Deník odpuštění

---



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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*



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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*



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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*



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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*

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

**Situace** *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

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

**Pohled empatie** *(zkuste pochopit, proč jednali tak, jak jednali — aniž byste omlouvali ublížení)*

**Čeho se vzdávám** *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

**Odpuštění sobě** *(je něco, za co si potřebujete odpustit?)*

**Prohlášení o uvolnění** *(doplňte: vědomě se rozhoduji pustit... a osvobodit se od...)*