

---



# Deník vděčnosti

---



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

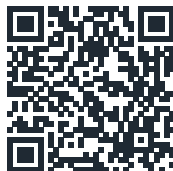
# Jak používat tento deník

---

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

- 
- Každý den zapište tři až pět věcí, za které jste vděční
  - Popište jeden pozitivní moment ze svého dne
  - Napište osobní afirmaci, kterou si ponese s sebou



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat















































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

**Za co jsem dnes vděčný/vděčná** *(lidé, okamžiky nebo drobnosti, kterých si dnes ceníte)*

**Udělej dnes skvělý den** *(3 činnosti nebo události, které by z dnešního dne udělaly výhru)*

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

**Úžasné věci** *(i drobnosti — dobrá káva, milé slovo, chvíle ticha)*

**Zlepšení** *(jedna malá myšlenka — ne sebekritika, ale ukazatel směrem k růstu)*











