


Deník odkazu



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

-
- Vyberte si jednu konkrétní vzpomínku nebo životní událost — nesnažte se obsáhnout příliš mnoho najednou
 - Pojmenujte životní etapu nebo éru pro kontext: dětství, počátek manželství, kariéerní léta
 - Příběh napište v živých smyslových detailech — pohledy, zvuky, vůně a pocity
 - Uveďte klíčové osoby a roli, kterou sehrály v dané kapitole vašeho života
 - Zakončete poučením, které si nesete, a radou, kterou byste dali těm, kdo přijdou po vás



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastněné osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...)*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastněné osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa (dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)

Popis (vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...

Zúčastněné osoby (kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)

Dnešní ponaučení (co byste příště udělali jinak?)

Rada do budoucna (jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...)*

Zúčastněné osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...)*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa (dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)

Popis (vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...

Zúčastnění osoby (kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)

Dnešní ponaučení (co byste příště udělali jinak?)

Rada do budoucna (jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa (dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)

Popis (vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...

Zúčastnění osoby (kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)

Dnešní ponaučení (co byste příště udělali jinak?)

Rada do budoucna (jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...)*

Zúčastněné osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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

Datum: _____

Životní etapa *(dětství, dospívání, mladá dospělost, současnost...)*

Popis *(vyprávějte tuto vzpomínku nebo příběh do detailů. používejte smyslový jazyk — co jste viděli, slyšeli,...*

Zúčastnění osoby *(kdo byl součástí této vzpomínky nebo příběhu?)*

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

Rada do budoucna *(jakou moudrost byste předali budoucím generacím?)*

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