


Deník jedné věty denně



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

-
- Otevřete dnešní datum a napište jednu větu, která vystihne den — vaše první myšlenka vítězí
 - Poznamenejte si náladu jedním slovem a něco, za co jste vděční
 - V dalších letech si přečtete, co jste napsali ve stejný den, a všimněte si, jak jste se změnili
 - Projděte si celý měsíc najednou a sledujte příběh svého života, jak se rozvíjí



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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

Datum: _____

Jeden řádek *(kdyby dnešek byl titulěk — jaký by byl? jedna věta, která vystihne tento den)*

Nálada (1-10) *(jak se právě teď cítíte? jedno slovo nebo fráze)*

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