


Deník pozitivního myšlení



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: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*

Datum: _____

Pozitivní okamžik dne *(nejlepší část vašeho dne, ať je jakkoli malá)*

Pozitivní stránka *(každá výzva skrývá dar — jaký je skrytý přínos nebo ponaučení z dnešní obtíže?)*

Pozitivní přerámování *(přeměňte jednu negativní událost v příležitost k učení)*

Skutek laskavosti *(něco milého, co jste udělali, nebo co někdo udělal pro vás)*

Dnešní nalezená radost *(malý okamžik radosti, krásy nebo potěšení, kterého jste si dnes všimli)*

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

Záměr na zítra *(jaký záměr nebo zaměření vás povede zítra?)*