


Deník citátů



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: _____

Citát (zapište přesný citát, který vás zaujal — přesnost ctí původní myšlenku)

Autor (kdo to řekl nebo napsal? celé jméno, pokud je známé)

Zdroj (kniha, projev, film, píseň — kde jste to našli?)

Proč mě to oslovuje (co vás na tomto citátu právě teď osobně oslovuje?)

Jak to uplatnit (jeden konkrétní způsob, jak můžete tuto moudrost uplatnit dnes nebo tento týden)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Datum: _____

Citát (zapište přesný citát, který vás zaujal — přesnost ctí původní myšlenku)

Autor (kdo to řekl nebo napsal? celé jméno, pokud je známé)

Zdroj (kniha, projev, film, píseň — kde jste to našli?)

Proč mě to oslovuje (co vás na tomto citátu právě teď osobně oslovuje?)

Jak to uplatnit (jeden konkrétní způsob, jak můžete tuto moudrost uplatnit dnes nebo tento týden)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Datum: _____

Citát (zapište přesný citát, který vás zaujal — přesnost ctí původní myšlenku)

Autor (kdo to řekl nebo napsal? celé jméno, pokud je známé)

Zdroj (kniha, projev, film, píseň — kde jste to našli?)

Proč mě to oslovuje (co vás na tomto citátu právě teď osobně oslovuje?)

Jak to uplatnit (jeden konkrétní způsob, jak můžete tuto moudrost uplatnit dnes nebo tento týden)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

Datum: _____

Citát (zapište přesný citát, který vás zaujal — přesnost ctí původní myšlenku)

Autor (kdo to řekl nebo napsal? celé jméno, pokud je známé)

Zdroj (kniha, projev, film, píseň — kde jste to našli?)

Proč mě to oslovuje (co vás na tomto citátu právě teď osobně oslovuje?)

Jak to uplatnit (jeden konkrétní způsob, jak můžete tuto moudrost uplatnit dnes nebo tento týden)

Dnešní zamyšlení (co se povedlo? co by mohlo být lepší?)

