


Deník reflexe



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

-
- Najděte si 5-10 klidných minut na konci dne – po večeři nebo před spaním
 - Zaznamenejte ten jeden hlavní moment, který dal dnešnímu dni smysl
 - Napište nejdůležitější poučení, které jste dnes získali nebo si všimli
 - Identifikujte jednu konkrétní věc, kterou byste mohli udělat lépe – buďte konstruktivní, ne sebekritičtí
 - Pojmenujte 1-2 věci, za které jste upřímně vděční, a stanovte si jasný záměr na zítřek



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

