

---



# Deník soucitu se sebou

---



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:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Okamžik všímavosti** *(zastavte se a vnímejte — jaké myšlenky, pocity nebo vjemy jsou právě teď přítomn...)*

**Společná lidskost** *(kdo další se tak může cítit? v tom nejste sami)*

**Laskavost k sobě** *(co byste řekli příteli ve vaší situaci?)*

**Dopis laskavosti k sobě** *(napište si několik řádků tak, jak by to udělal laskavý přítel — s vřelostí, porozu...)*

**Dnešní afirmace** *(napište pozitivní tvrzení v přítomném čase, jako by již bylo pravdivé — např. 'jsem sebe...')*

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