


Deník sebepoznání



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

-
- Začněte dnešní otázkou o životním smyslu
 - Zamyslete se nad svými základními hodnotami a silnými stránkami
 - Upřímně prozkoumejte obavy a omezující přesvědčení
 - Zachyťte poznatky a poučení
 - Zakončete momentem vděčnosti



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Datum: _____

Otázka o smyslu života *(položte si jednu hlubokou otázku o tom, kdo jste nebo kým chcete být)*

Klíčové hodnoty *(jaké hodnoty řídí vaše rozhodování? upřímnost, svoboda, růst...)*

Mé silné stránky *(v čem jste dobří? co na vás ostatní oceňují?)*

Prozkoumané obavy *(jaký strach jste dnes zaznamenali nebo mu čelili?)*

Omezující přesvědčení *(jaký příběh si říkáte, který vás možná brzdí?)*

Co jsem se naučil/a *(jakou fotografickou lekci nebo poznatek vám toto focení přineslo?)*

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

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*
