


Deník sebevědomí



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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě chovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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: _____

Dnešní úspěch *(čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)*

Mé pozitivní vlastnosti *(sepište vlastnosti, které na sobě skutečně oceňujete — dovednosti, charakterov...)*

Silné stránky využité dnes *(jaké osobní silné stránky jste dnes využili?)*

Přerámování negativní myšlenky *(zachyťte sebekritickou myšlenku a přepište ji laskavě)*

Jak jsem byl/a k sobě laskavý/á *(jakým způsobem jste se dnes k sobě zachovali s péčí, trpělivostí neb...)*

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)*
