


Eropäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Etsi hiljainen hetki joka päivä — aamulla tai illalla — ja kirjoita sensuroimatta
 - Aloita tunteistasi: nimeä jokainen tunne rehellisesti, vaikka ne olisivat ristiriitaisia
 - Etene jokaisen osion läpi järjestyksessä; anna jokaisen kehotteen rakentua edellisen päälle
 - Palaa vahvistukseesi ja tulevaisuusvisioon aina, kun epäily tai suru iskee
 - Lue aiempia merkintöjä viikoittain todistaaksesi oman paranemisesi reaaliajassa



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Itserakkauden lausunto *(jokin, mitä arvostat itsessäsi tänään)*

Raja *(terve raja, jonka olet asettamassa tai ylläpitämässä)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tulevaisuuden visio *(miltä ihanteellinen tulevaisuutesi näyttää nyt?)*

Päivän vahvistus *(positiivinen väittämä, johon uskot itsestäsi)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*