


Viiden minuutin päiväkirja



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



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*

Päivämäärä: _____

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

Tämän päivän tavoite *(yksi merkityksellinen asia saavutettavaksi tänään)*

Päivän vahvistus *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

Paras hetki *(mikä oli päiväsi paras hetki tai kohokohta?)*

Mikä tekisi huomisesta paremman *(yksi asia, joka tekisi huomisesta vielä paremman kuin tänään)*