


Anteeksiantopäiväkirja



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: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

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

Empatian näkökulma *(yritä ymmärtää, miksi he toimivat niin — puolustelematta tehtyä vahinkoa)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsensä anteeksiantaminen *(onko jotain, mitä sinun pitäisi antaa itsellesi anteeksi?)*

Vapautuslause *(täydennä: valitsen tietoisesti päästää irti... ja vapautan itseni...)*