


Kiitollisuuspäiväkirja



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

-
- Listaa kolmesta viiteen asiaa, joista olet kiitollinen joka päivä
 - Kuvaile yksi positiivinen hetki päivästäsi
 - Kirjoita henkilökohtainen vahvistus, jota kannat mukana



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*

Päivämäärä: _____

Mistä olen tänään kiitollinen *(ihmiset, hetket tai pienet asiat, joista olet tänään kiitollinen)*

Tee tästä päivästä hieno *(3 tekoa tai tapahtumaa, jotka tekisivät tästä päivästä onnistuneen)*

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

Upeita asioita *(pienetkin asiat — hyvä kahvi, ystävällinen sana, hiljainen hetki)*

Parannus *(yksi pieni ajatus — ei itsekritiikkiä, vaan suuntaviitta kasvuun)*