


Yksi rivi päivässä -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

-
- Avaa tämän päivän kohdalta ja kirjoita yksi lause, joka tiivistää päivän — ensimmäinen ajatuksesi voittaa
 - Merkitse mielialasi yhdellä sanalla ja asia, josta olet kiitollinen
 - Tulevina vuosina lue, mitä kirjoitit tänä samana päivänä, ja huomaa miten olet muuttunut
 - Tarkastele kokonaista kuukautta yhdellä silmäyksellä nähdäksesi elämäsi tarinan avautuvan



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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

Päivämäärä: _____

Yksi rivi *(jos tämä päivä olisi otsikko — mikä se olisi? yksi lause, joka tiivistää tämän päivän)*

Mieliala (1-10) *(miltä sinusta tuntuu juuri nyt? yksi sana tai lause)*

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