


Positiivisen ajattelun 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: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*

Päivämäärä: _____

Päivän positiivinen hetki *(päiväsi paras hetki, olipa se kuinka pieni tahansa)*

Hopeareunus *(jokaisessa haasteessa piilee lahja — mikä on tämän päivän vaikeuden piilotettu hyöty tai o...)*

Positiivinen uudelleenkehystys *(muuta yksi negatiivinen tapahtuma oppimismahdollisuudeksi)*

Ystävällinen teko *(jokin ystävällinen teko, jonka teit tai joka sinulle tehtiin)*

Tänään löydetty ilo *(pieni ilon, kauneuden tai ihastuksen hetki, jonka huomasit tänään)*

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

Huomisen aikomus *(mikä yksittäinen aikomus tai keskittymiskohde ohjaa sinua huomenna?)*