

---



# Reflektiopäiväkirja

---



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

- 
- Varaa 5-10 rauhallista minuuttia päivän päätteeksi — illallisen jälkeen tai ennen nukkumaanmenoa
  - Kirjaa yksittäinen kohokohta tai paras hetki, joka teki tänään merkityksellisen
  - Kirjoita tärkein opetus, jonka opit tai havaitsit tänään
  - Tunnista yksi konkreettinen asia, jossa voisit parantaa — ole rakentava, älä itsekriittinen
  - Nimeä 1-2 asiaa, joista olet aidosti kiitollinen, ja aseta sitten selkeä aikomus huomiseksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Tänään opittu läksy** *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

**Parannettavat asiat** *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

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

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