

---



# Itsemyötätuntopäiväkirja

---



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:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Tietoinen hetki** *(pysähdy ja huomaa — mitä ajatuksia, tunteita tai aistimuksia on juuri nyt läsnä, ilman ar...)*

**Yhteinen ihmisyy** *(kuka muu saattaisi tuntea samoin? et ole yksin tässä)*

**Ystävällisyys itseäni kohtaan** *(mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?)*

**Kirje itselleni ystävällisesti** *(kirjoita muutama rivi itsellesi kuin huolehtiva ystävä kirjoittaisi — lämpim...)*

**Päivän vahvistus** *(kirjoita myönteinen väite preesensissä, ikään kuin se olisi jo totta — esim. 'olen itsevar...)*

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