


Itsetutkiskelupäiväkirja



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

-
- Aloita päivän elämäntarkoituskysymyksellä
 - Pohdi perusarvojasi ja vahvuuksiasi
 - Tutki pelkoja ja rajoittavia uskomuksia rehellisesti
 - Tallenna oivallukset ja opitut asiat
 - Päätä kiitollisuuden hetkeen



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvausessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvausessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvausessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämäntarkoituskysymys *(kysy itseltäsi yksi syvälinen kysymys siitä, kuka olet tai haluat olla)*

Ydinarvot *(mitkä arvot ohjaavat päätöksiäsi? rehellisyys, vapaus, kasvu...)*

Vahvuuteni *(missä olet hyvä? mitä muut arvostavat sinussa?)*

Tutkitut pelot *(minkä pelon huomasit tai kohtasit tänään?)*

Rajoittavat uskomukset *(mitä tarinaa kerrot itsellesi, joka saattaa pidätellä sinua?)*

Mitä opin *(minkä valokuvausoppitunnin tai oivalluksen tämä kuvaus sessio opetti sinulle?)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*