


Itsetuntopäiväkirja



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 saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteitä...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen ystävällisesti...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunnon...)*

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

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

Päivämäärä: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteitä...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen ystävällisesti...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunnon...)*

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

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

Päivämäärä: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteitä...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen ystävällisesti...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunnon...)*

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

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

Päivämäärä: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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: _____

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Positiiviset ominaisuuteni *(listaa ominaisuuksia, joista pidät itsessäsi aidosti — taitoja, luonteenpiirteit...)*

Tänään käytetyt vahvuudet *(mitä henkilökohtaisia vahvuuksiasi käytit tänään?)*

Negatiivisen ajatuksen uudelleenkehystys *(nappaa itsekriittinen ajatus ja kirjoita se uudelleen yst...)*

Miten olin ystävällinen itselleni *(millä tavalla kohtelit itseäsi huolella, kärsivällisyydellä tai myötätunn...)*

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)*