


Dnevnik prekida



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Pronađite miran trenutak svaki dan - ujutro ili navečer - i pišite bez autocenzure
 - Započnite sa svojim osjećajima: iskreno imenujte svaku emociju, čak i ako su proturječne
 - Prolazite kroz svaki dio redom; neka svaki poticaj nadograđuje prethodni
 - Vratite se svojoj afirmaciji i viziji budućnosti kad god sumnja ili tuga eskalira
 - Ponovo pročitajte prošle zapise tjedno kako biste svjedočili vlastitom ozdravljenju u stvarnom vremenu



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*

Datum: _____

Kako se osjećam *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

Izjava samoljubavi *(nešto što danas cijenite kod sebe)*

Granica *(zdrava granica koju postavljate ili održavate)*

Današnja naučena lekcija *(što biste sljedeći put napravili drugačije?)*

Vizija budućnosti *(kako sada izgleda vaša idealna budućnost?)*

Današnja afirmacija *(pozitivna izjava u koju vjerujete o sebi)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...*
