


Dnevnik od pet minuta



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



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

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

Moj cilj za danas *(jedna smisljena stvar koju danas želite postići)*

Današnja afirmacija *(napišite pozitivnu izjavu u sadašnjem vremenu, kao da je već istinita - npr. 'samop...')*

Najbolji trenutak *(koji je bio najbolji trenutak ili vrhunac vašeg dana?)*

Što bi sutra učinilo boljim *(jedna stvar koja bi sutra učinila još boljim od danas)*

Datum: _____

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

Moj cilj za danas *(jedna smisljena stvar koju danas želite postići)*

Današnja afirmacija *(napišite pozitivnu izjavu u sadašnjem vremenu, kao da je već istinita - npr. 'samop...')*

Najbolji trenutak *(koji je bio najbolji trenutak ili vrhunac vašeg dana?)*

Što bi sutra učinilo boljim *(jedna stvar koja bi sutra učinila još boljim od danas)*

