


Dnevnik zahvalnosti



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

-
- Navedite tri do pet stvari za koje ste zahvalni svaki dan
 - Opišite jedan pozitivan trenutak iz vašeg dana
 - Napišite osobnu afirmaciju koju nosite sa sobom



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(ljudi, trenutci ili male stvari koje danas cijenite)*

Učini danas sjajnim *(3 radnje ili događaja koji bi danas učinili pobjedničkim)*

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

Nevjerojatne stvari *(čak i male stvari - dobra kava, ljubazna riječ, trenutak tišine)*

Poboljšanje *(jedna mala misao - ne samokritika, već smjernica prema rastu)*

Datum: _____

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(ljudi, trenutci ili male stvari koje danas cijenite)*

Učini danas sjajnim *(3 radnje ili događaja koji bi danas učinili pobjedničkim)*

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

Nevjerojatne stvari *(čak i male stvari - dobra kava, ljubazna riječ, trenutak tišine)*

Poboljšanje *(jedna mala misao - ne samokritika, već smjernica prema rastu)*