

---



# Dnevnik ostavštine

---



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

- 
- Odaberite jedno specifično sjećanje ili životni događaj — izbjegavajte pokušaj pokriti previše odjednom
  - Imenujte životnu fazu ili eru za kontekst: djetinjstvo, rani brak, godine karijere
  - Napišite priču s živopisnim osjetilnim detaljima — prizori, zvukovi, mirisi i osjećaji
  - Zabilježite ključne osobe uključene i ulogu koju su igrale u tom poglavlju vašeg života
  - Završite s lekcijom koju nosite i savjetom koji biste dali onima koji dolaze nakon vas



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Životna faza** (djetinjstvo, tinejdžerske godine, mlada odrasla dob, sada...)

**Opis** (ispričajte ovo sjećanje ili priču detaljno i živopisno. koristite osjetilni jezik - što ste vidjeli, čuli, namirisa...)

**Uključeni ljudi** (tko je bio dio ovog sjećanja ili priče?)

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

**Savjet za budućnost** (koju mudrost biste prenijeli budućim generacijama?)

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