


Dnevnik pozitivnog razmišljanja



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: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*

Datum: _____

Pozitivan trenutak dana *(najbolji dio vašeg dana, koliko god malen bio)*

Dobra strana *(svaki izazov krije dar - koja je skrivena korist ili lekcija u današnjoj poteškoći?)*

Pozitivno preoblikovanje *(pretvorite jedan negativan događaj u priliku za učenje)*

Čin ljubaznosti *(nešto lijepo što ste učinili ili što je netko učinio za vas)*

Danas pronađena radost *(mali trenutak radosti, ljepote ili užitka koji ste danas primijetili)*

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

Sutrašnja namjera *(koja namjera ili fokus će vas voditi sutra?)*