


Dnevnik refleksije



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 5-10 mirnih minuta na kraju dana - nakon večere ili prije spavanja
 - Zabilježite jedan vrhunac ili najbolji trenutak koji je danas učinio značajnim
 - Napišite najvažniju lekciju koju ste danas naučili ili primijetili
 - Identificirajte jednu konkretnu stvar koju biste mogli učiniti bolje - budite konstruktivni, ne samokritički
 - Imenujte 1-2 stvari za koje ste istinski zahvalni, zatim postavite jasnu namjeru za sutra



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

Datum: _____

Trenutak dana *(trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)*

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

Stvari za poboljšanje *(što je prošlo dobro? što bi moglo biti bolje?)*

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

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

