


Dnevnik samosuosjećanja



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: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubaznosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubaznosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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

Datum: _____

Svjesni trenutak (zastanite i primijetite - koje misli, osjećaji ili osjeti su sada prisutni, bez prosuđivanja?)

Zajednička ljudskost (tko bi se još mogao osjećati ovako? niste sami u tome)

Ljubaznost prema sebi (što biste rekli prijatelju u vašoj situaciji?)

Pismo samoljubivosti (napišite nekoliko redaka sebi kao što bi to učinio brižan prijatelj - s toplinom, ra...

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

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