


Dnevnik samopostovanja



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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće (što ste danas postigli? proslavite to)

Moje pozitivne osobine (navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)

Danas korištene snage (koje ste osobne snage danas koristili?)

Preoblikovanje negativne misli (uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi (na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i preprišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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: _____

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Moje pozitivne osobine *(navedite kvalitete koje vam se iskreno sviđaju kod sebe - vještine, karakterne ...)*

Danas korištene snage *(koje ste osobne snage danas koristili?)*

Preoblikovanje negativne misli *(uhvatite samokritičnu misao i prepišite je s ljubaznošću)*

Kako sam bio/bila ljubazan/ljubazna prema sebi *(na koji ste način danas prema sebi postupali s p...)*

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...)*
