


Megerősítés Napló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevezd meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...')*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Dátum: _____

Mai megerősítés *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...)*

Miért hiszem ezt *(milyen bizonyítékok támasztják alá ezt a megerősítést az életedből? sorolj fel konkrét p...)*

Vizualizáció *(képzeld el élénken a sikereidet — írd le, mintha valós lenne)*

Mai bizonyíték *(mi történt ma, ami alátámasztja a megerősítésedet? még a kis pillanatok is számítanak)*

Kétségek elengedése *(nevezd meg a kétségeket vagy korlátozó hiedelmeket, amelyek ma felmerültek ...)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*