


Szakítási 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 íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbálj minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Találj egy csendes pillanatot minden nap — reggel vagy este — és íj öncenzúra nélkül
 - Kezdd az érzéseiddel: nevezd meg minden érzelmet őszintén, még ha ellentmondanak is egymásnak
 - Haladj végig minden részen sorrendben; engedd, hogy minden felvetés az előzőre épüljön
 - Térj vissza a megerősítésedhez és jövőképedhez, valahányszor kétely vagy szomorúság tör rád
 - Olvasd újra a korábbi bejegyzéseket hetente, hogy valós időben tanúja légy a saját gyógyulásodnak



Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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

Dátum: _____

Hogyan érzek *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítsd)*

Önszeretet kijelentés *(valami, amit ma értékelsz magadban)*

Határ *(egy egészséges határ, amit felállítasz vagy fenntartasz)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Jövőkép *(hogyan néz ki most az ideális jövőd?)*

Mai megerősítés *(egy pozitív állítás, amit hiszel magadról)*

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