


Megbocsátás 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: _____

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

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

Empátia nézőpont *(próbáld megérteni, miért cselekedett úgy — anélkül, hogy mentegeznéd a sérelmet)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önmegbocsátás *(van valami, amiért meg kell bocsátanod magadnak?)*

Elengedő nyilatkozat *(egészítsd ki: tudatosan elengedem... és felszabadítom magam...)*

Dátum: _____

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

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

Empátia nézőpont *(próbáld megérteni, miért cselekedett úgy — anélkül, hogy mentegeznéd a sérelmet)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önmegbocsátás *(van valami, amiért meg kell bocsátanod magadnak?)*

Elengedő nyilatkozat *(egészítsd ki: tudatosan elengedem... és felszabadítom magam...)*

Dátum: _____

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

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

Empátia nézőpont *(próbáld megérteni, miért cselekedett úgy — anélkül, hogy mentegeznéd a sérelmet)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önmegbocsátás *(van valami, amiért meg kell bocsátanod magadnak?)*

Elengedő nyilatkozat *(egészítsd ki: tudatosan elengedem... és felszabadítom magam...)*

Dátum: _____

Helyzet *(írd le röviden a helyzetet, döntést vagy eseményt, ami ehhez a tanuláshoz vezetett)*

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

Empátia nézőpont *(próbáld megérteni, miért cselekedett úgy — anélkül, hogy mentegeznéd a sérelmet)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önmegbocsátás *(van valami, amiért meg kell bocsátanod magadnak?)*

Elengedő nyilatkozat *(egészítsd ki: tudatosan elengedem... és felszabadítom magam...)*

