


Hálanyilvántartó 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

-
- Sorolj fel három-öt dolgot, amiért minden nap hálás vagy
 - Írd le egy pozitív pillanatot a napodból
 - Írd egy személyes megerősítést, amit magaddal viszel



Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

Dátum: _____

Amiért ma hálás vagyok *(emberek, pillanatok vagy apró dolgok, amiket ma értékelsz)*

Tedd naggyá a mai napot *(3 cselekedet vagy esemény, amitől a mai nap sikeres lenne)*

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

Csodálatos dolgok *(még az apróságok is számítanak — egy jó kávé, egy kedves szó, egy csendes pillanat)*

Fejlődés *(egyetlen apró gondolat — nem önkritika, hanem egy útjelző a fejlődés felé)*

