


Egysoros 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

-
- Nyissa ki a mai dátumnál, és írjon egy mondatot, amely összefoglalja a napot — az első gondolata nyer
 - Jelölje hangulatát egy szóval, és írjon le valamit, amiért hálás
 - A következő években olvassa el, mit írt ugyanezen a dátumon, és figyelje meg, hogyan változott
 - Tekintsen át egy teljes hónapot egy pillantással, hogy lássa élete kibontakozó történetét



Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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

Dátum: _____

Egy mondat *(ha a mai nap egy címsor lenne — mi lenne az? egy mondat, ami megragadja ezt a napot)*

Hangulat (1-10) *(hogyan érzed magad most? egy szó vagy kifejezés)*

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