


Pozitív Gondolkodás 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: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt - mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt - mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt - mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt - mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt - mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*

Dátum: _____

A nap pozitív pillanata *(a napod legjobb része, bármilyen apró is)*

Jó oldala a dolognak *(minden kihívás rejtett ajándékot rejt – mi a mai nehézség rejtett haszna vagy tanu...)*

Pozitív átkeretezés *(változtass egy negatív eseményt tanulási lehetőséggé)*

Kedves tett *(valami kedves, amit tettél, vagy valaki tett érted)*

Mai öröm *(egy apró öröm, szépség vagy gyönyörűség pillanata, amit ma észrevettél)*

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

Holnapi szándék *(milyen szándék vagy fókusz fog vezetni holnap?)*