


Idézetnapló



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: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*

Dátum: _____

Idézet *(írd le a pontos idézetet, ami megragadott — a pontosság tiszteli az eredeti gondolatot)*

Szerző *(ki mondta vagy írta ezt? teljes név, ha ismert)*

Forrás *(könyv, beszéd, film, dal — hol találtad ezt?)*

Miért rezonál *(mi szólít meg ebből az idézetből személyesen most?)*

Hogyan alkalmazd *(egy konkrét mód, ahogyan ma vagy ezen a héten alkalmazhatod ezt a bölcsességet)*

Mai elmélkedés *(mi ment jól? min lehetne javítani?)*