

---



# Önértékelés 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: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írj egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

**Mai eredmény** *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

---

---

**Pozitív tulajdonságaim** *(sorolj fel tulajdonságokat, amelyeket őszintén kedvelsz magadban — képesség...*

---

---

**Ma használt erősségek** *(milyen személyes erősségeidet használtad ma?)*

---

---

**Negatív gondolat átkeretezése** *(kapj el egy önkritikus gondolatot és fogalmazd újra kedvesen)*

---

---

**Hogyan voltam kedves magamhoz** *(miben bántál ma magaddal törődéssel, türelemmel vagy együtté...*

---

---

**Mai megerősítés** *(írd egy pozitív kijelentést jelen időben, mintha már igaz lenne — pl. 'magabiztos és kép...*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---