

Afirmacijų dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

AFIRMACIJŲ DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Parašykite teigiamą teiginį esamuoju laiku, tarsi tai jau būtų tiesa – pvz. 'Esu pasitikintis ir gebantis'

KODĖL TUO TIKIU

Kokie jūsų gyvenimo įrodymai patvirtina šią afirmaciją? Išvardykite konkrečias akimirkas ar savybes

VIZUALIZACIJA

Ryškiai įsivaizduokite savo sėkmę -- aprašykite taip, lyg ji jau būtų tikra

ŠIANDIENOS ĮRODYMAI

Kas šiandien nutiko ir patvirtino jūsų afirmaciją? Svarbios net mažos akimirkos

ABEJONIŲ PALEIDIMAS

Įvardykite šiandien kilusias abejones ar ribojančius įsitikinimus – juos įvardijus, jie praranda galią

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką