

Išsiskyrimo 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 dėsingumus

-
- Raskite ramią akimirką kiekvieną dieną — ryte ar vakare — ir rašykite be savicenzūros
 - Pradėkite nuo savo jausmų: sąžiningai įvardinkite kiekvieną emociją, net jei jos prieštarauja viena kitai
 - Eikite per kiekvieną dalį eilės tvarka; leiskite kiekvienam raginimui remtis ankstesniu
 - Grįžkite prie savo patvirtinimo ir ateities vizijos, kai abejonė ar liūdesys sustiprėja
 - Perskaitykite ankstesnius įrašus kas savaitę, kad pamatytumėte savo gijimą realiuoju laiku



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS



Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS



Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS



Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

IŠSISKYRIMO DIENORAŠTIS

Data _____

KAIP JAUČIUOSI

Būkite sąžiningi. Joks jausmas nėra blogas. Įvardykite jį, kad jį suvaldytumėte

MEILĖS SAU TEIGINYS

Kažkas, ką šiandien vertinate savyje

RIBA

Sveika riba, kurią nustatote ar palaikote

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

ATEITIES VIZIJA

Kaip dabar atrodo jūsų ideali ateitis?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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