

Penkių minučių 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



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien

PENKIŲ MINUČIŲ DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS (-A)

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

MANO ŠIANDIENOS TIKSLAS

Vienas prasmingas dalykas, kurį šiandien norite pasiekti

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

GERIAUSIAS MOMENTAS

Kokia buvo geriausia dienos akimirka ar svarbiausias įvykis?

KAS PAGERINTŲ RYTOJŲ

Vienas dalykas, kuris padarytų rytojų dar geresnį nei šiandien