

Dėkingumo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Skurta 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

-
- Kiekvieną dieną surašykite tris iki penkių dalykų, už kuriuos esate dėkingi
 - Aprašykite vieną teigiamą dienos akimirką
 - Užrašykite asmeninį teiginį, kurį neštumėtės su savimi



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui

DĖKINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

PADARYK ŠIĄ DIENĄ PUIKIA

3 veiksmai ar įvykiai, kurie padarytų šią dieną sėkminga

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

Teigiamas teiginys, kuriuo tikite apie save

NUOSTABŪS DALYKAI

Net smulkmenos -- gera kava, malonus žodis, tylos akimirka

PATOBULINIMAS

Viena nedidelė mintis -- ne savikritika, o kryptis augimui