

Pozityvaus mąstymo 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

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

POZITYVAUS MĄSTYMO DIENORAŠTIS

Data _____

TEIGIAMAS DIENOS MOMENTAS

Geriausia jūsų dienos dalis, kad ir kokia maža

ŠVIESIOJI PUSĖ

Kiekvienas iššūkis slepia dovaną -- kokia yra paslėpta nauda ar pamoka šiandienos sunkume?

TEIGIAMAS PERRĖMINIMAS

Paverskite vieną neigiamą įvykį mokymosi galimybe

GERUMO POELGIS

Kažkas gero, ką padarėte arba kas buvo padaryta jums

ŠIANDIEN RASTAS DŽIAUGSMAS

Nedidelis džiaugsmo, grožio ar malonumo momentas, kurį šiandien pastebėjote

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?