

Refleksijos 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 5-10 ramių minučių dienos pabaigoje - po vakarienės ar prieš miegą
 - Užfiksukite vieną svarbiausią akimirką, kuri šiandien suteikė prasmę
 - Užrašykite svarbiausią pamoką, kurią šiandien išmokote ar pastebėjote
 - Nustatykite vieną konkretų dalyką, kurį galėtumėte padaryti geriau - būkite konstruktyvūs, ne savikritiškai
 - Įvardykite 1-2 dalykus, už kuriuos nuoširdžiai dėkingi, tada nustatykite aiškų rytojaus ketinimą



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

DIENOS ĮRAŠAS

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?

REFLEKSIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KĄ REIKIA TOBULINTI

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Žmonės, akimirkos ar smulkmenos, kurias šiandien vertinate

RYTOJAUS KETINIMAS

Koks vienas ketinimas ar tikslas ves jus rytoj?