

Saviužuojamos dienos

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 dėsniumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SAMONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padrąsinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIUŽUOJAUTOS DIENORAŠTIS

Data _____

SA MONINGUMO MOMENTAS

Sustokite ir pastebėkite -- kokios mintys, jausmai ar pojūčiai dabar yra, neteisdami jų?

BENDRAS ŽMOGIŠKUMAS

Kas dar gali taip jaustis? Jūs nesate vienas

GERUMAS SAU

Ką pasakytumėte draugui, esančiam jūsų situacijoje?

GERUMO SAU LAIŠKAS

Parašykite sau kelias eilutes taip, kaip rašytų rūpestingas draugas -- su šiluma, supratimu ir padėtinimu

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KA ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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