

Savigarbos 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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumoje vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumoje vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumoje vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumoje vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumoje vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS ■

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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

SAVIGARBOS DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS PASIEKIMAS

Ką šiandien pasiekėte? Švęskite tai

MANO TEIGIAMOS SAVYBĖS

Surašykite savybes, kurios jums nuoširdžiai patinka savyje -- įgūdžiai, charakterio bruožai, tai, ką kiti jumyse vertina

ŠIANDIEN PANAUDOTOS STIPRYBĖS

Kokias asmenines stiprybes panaudojote šiandien?

NEIGIAMOS MINTIES PERRĖMINIMAS

Pagaukite savikritišką mintį ir perrašykite ją švelniai

KAIP BUVAU GERAS(-A) SAU

Kaip šiandien pasirūpinote savimi su rūpesčiu, kantrybe ar užuojauta?

ŠIANDIENOS AFIRMACIJA

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

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

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