

---





# Dziennik rozstania

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

1

Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie

2

Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania

3

Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk

4

Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Data: \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

---

---

---

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

---

---

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

---

---

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

---

---

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

---

---

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Jak się czuję** *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)*

**Oświadczenie miłości własnej** *(coś, co dziś w sobie cenisz)*

**Granica** *(zdrowa granica, którą wyznaczasz lub utrzymujesz)*

**Lekcja wyniesiona z dziś** *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

**Wizja przyszłości** *(jak teraz wygląda twoja idealna przyszłość?)*

**Dzisiejsza afirmacja** *(pozytywne stwierdzenie, w które wierzysz na temat siebie)*

**Za co jestem dziś wdzięczny/-a** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*