




Dziennik pięciu minut



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: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*

Data: _____

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

Mój cel na dziś *(jedna ważna rzecz do zrobienia dziś)*

Dzisiejsza afirmacja *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

Najlepszy moment *(jaka była jedyna najlepsza chwila lub punkt kulminacyjny twojego dnia?)*

Co sprawi, że jutro będzie lepsze *(jedna rzecz, która sprawi, że jutro będzie jeszcze lepsze niż dzisiaj)*