




Dziennik przebaczenia



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: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

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

Perspektywa empatii *(spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Przebaczenie sobie *(czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)*

Oświadczenie o uwolnieniu *(dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)*

Data: _____

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

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

Perspektywa empatii (spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)

Czego się pozbywam (co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)

Przebaczenie sobie (czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)

Oświadczenie o uwolnieniu (dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)

Data: _____

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

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

Perspektywa empatii (spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)

Czego się pozbywam (co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)

Przebaczenie sobie (czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)

Oświadczenie o uwolnieniu (dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

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

Perspektywa empatii *(spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Przebaczenie sobie *(czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)*

Oświadczenie o uwolnieniu *(dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)*

Data: _____

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

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

Perspektywa empatii (spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)

Czego się pozbywam (co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)

Przebaczenie sobie (czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)

Oświadczenie o uwolnieniu (dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)

Data: _____

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

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

Perspektywa empatii (spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)

Czego się pozbywam (co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)

Przebaczenie sobie (czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)

Oświadczenie o uwolnieniu (dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)

Data: _____

Sytuacja (krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)

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

Perspektywa empatii (spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)

Czego się pozbywam (co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)

Przebaczenie sobie (czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)

Oświadczenie o uwolnieniu (dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

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

Perspektywa empatii *(spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postąpiła/postąpił — nie usprawiedliwiając krzyw...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Przebaczenie sobie *(czy jest coś, co musisz sobie wybaczyć?)*

Oświadczenie o uwolnieniu *(dokończ: świadomie decyduję się uwolnić... i wyzwolić się od...)*

