


Dziennik wdzięczności



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 *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

Data: _____

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

Data: _____

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

Data: _____

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

Data: _____

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

Data: _____

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a)*

Uczyń ten dzień wyjątkowym *(3 działania lub zdarzenia, które sprawiłyby, że dzisiejszy dzień byłby ud...)*

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

Niesamowite rzeczy *(nawet drobne rzeczy — dobra kawa, miłe słowo, chwila ciszy)*

Poprawa *(jedna mała myśl — nie samokrytyka, lecz wskazówka ku rozwojowi)*

