

---





# Dziennik jednej linii dziennie

---



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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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









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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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





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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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









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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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









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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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







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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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







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

**Jedno zdanie** *(gdyby dzisiejszy dzień był nagłówkiem — co by nim było? jedno zdanie oddające ten dzień)*

**Nastrój (1-10)** *(jak się teraz czujesz? jedno słowo lub fraza)*

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

