




Dziennik rozwoju osobistego



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: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzw...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzw...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłeś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłeś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzwania?)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzw...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłeś dzisiaj do wyz...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłeś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzw...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyzw...*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

Data: _____

Dzisiejszy zamiar *(na czym zamierzasz się skupić, co osiągnąć lub ucieleśnić dzisiaj?)*

Sprawdzenie nastawienia *(nastawienie na rozwój czy stałe? jak podchodziłeś/podchodziłaś dzisiaj do wyz...)*

Wyjście poza strefę komfortu *(co zrobiłeś/zrobiłaś, co cię przestraszyło lub sprawiło, że czułeś/czułaś ...)*

Rozwijana umiejętność *(jaką umiejętność aktywnie rozwijasz?)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnąłeś/-aś dzisiaj? świętuj to)*

Napotkana przeszkoda *(jakie wyzwanie lub przeszkodę napotkałeś dzisiaj? jak zareagowałeś?)*

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

Wdzięczność *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*