

---





# Dziennik cytatów

---



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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do Ciebie osobiście w tej chwili?)*

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*



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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*



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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do Ciebie osobiście w tej chwili?)*

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

---

---

---

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

---

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

---

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

---

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

**Cytat** *(napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)*

**Autor** *(kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)*

**Źródło** *(książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)*

**Dlaczego to rezonuje** *(co w tym cytacie przemawia do ciebie osobiście w tej chwili?)*

**Jak to zastosować** *(jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

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

**Cytat** (napisz dokładny cytat, który cię uderzył — dokładność oddaje hołd oryginalnej myśli)

**Autor** (kto to powiedział lub napisał? pełne imię i nazwisko, jeśli znane)

**Źródło** (książka, przemówienie, film, piosenka — gdzie to znalazłaś/znalazłeś?)

**Dlaczego to rezonuje** (co w tym cytacie przemawia do Ciebie osobiście w tej chwili?)

**Jak to zastosować** (jeden konkretny sposób, w jaki możesz zastosować tę mądrość dzisiaj lub w tym tygo...)

**Dzisiejsza refleksja** (co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)