Dziennik refleksji

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

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA

Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ

Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY

Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A

Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO

Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?

DZIENNIK REFLEKSJI

Data _____

NAJWAŻNIEJSZY MOMENT DNIA
Chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia

LEKCJA WYNIESIONA Z DZIŚ
Co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?

RZECZY DO POPRAWY
Co poszło dobrze? Co mogłoby być lepsze?

ZA CO JESTEM DZIŚ WDZIĘCZNY/-A
Ludzie, chwile lub małe rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/-a

INTENCJA NA JUTRO
Jaka jedna intencja lub cel będzie cię prowadzić jutro?