




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

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*

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?)*