

---



# Dziennik poczucia własnej wartości

---



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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Moje pozytywne cechy** *(wymień cechy, które szczerze lubisz w sobie — umiejętności, cechy charakteru,...)*

---

---

**Mocne strony wykorzystane dziś** *(jakie osobiste mocne strony wykorzystawałeś/wykorzystałaś dziś?)*

---

---

**Przeformułowanie negatywnej myśli** *(złap samokrytyczną myśl i przepisz ją życzliwie)*

---

---

**Jak byłem/-am życzliwy/-a dla siebie** *(jak dziś okazałaś/okazałeś sobie troskę, cierpliwość lub współc...)*

---

---

**Dzisiejsza afirmacja** *(napisz pozytywne stwierdzenie w czasie teraźniejszym, jakby było już prawdą — np...)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---