


Jurnal de Afirmații



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică



Creat cu LoomJournals



Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

De ce cred asta *(ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)*

Vizualizare *(îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)*

Dovezi de astăzi *(ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)*

Eliberarea îndoielii *(numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

Data: _____

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

De ce cred asta (ce dovezi din viața ta susțin această afirmație? enumeră momente sau calități specifice)

Vizualizare (îmaginează-ți succesul în mod viu - descrie-l ca și cum ar fi real)

Dovezi de astăzi (ce s-a întâmplat astăzi care susține afirmația ta? chiar și momentele mici contează)

Eliberarea îndoielii (numește îndoielile sau convingerile limitante care au apărut astăzi — a le numi le sl...)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)