

---



# Jurnal de Despărțire

---



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

- 
- Găsiți un moment liniștit în fiecare zi - dimineața sau seara - și scrieți fără autocenzură
  - Începeți cu sentimentele: numiți fiecare emoție sincer, chiar dacă se contrazic
  - Parcurgeți fiecare secțiune în ordine; lăsați fiecare temă să se construiască pe cea anterioară
  - Reveniți la afirmația și viziunea viitorului ori de câte ori îndoiala sau tristețea cresc
  - Recitiți înregistrările anterioare săptămânal pentru a fi martor propriei vindecări în timp real



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

---

---

---

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

---

---

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

---

---

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

---

---

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

---

---

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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

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

**Cum mă simt** *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

**Declarație de iubire de sine** *(ceva ce apreciezi la tine astăzi)*

**Limită** *(o limită sănătoasă pe care o stabilești sau o menții)*

**Lecția învățată astăzi** *(ce ai face diferit data viitoare?)*

**Viziune de viitor** *(cum arată viitorul tău ideal acum?)*

**Afirmația de astăzi** *(o afirmație pozitivă în care crezi despre tine)*

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