


Jurnal de Iertare



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: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

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

Perspectivă empatică (încearcă să înțelegi de ce au acționat așa - fără a scuza răul)

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Auto-iertare (există ceva pentru care trebuie să te ierți?)

Declarație de eliberare (completează: aleg în mod conștient să eliberez... și să mă eliberez de...)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

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

Perspectivă empatică (încearcă să înțelegi de ce au acționat așa - fără a scuza răul)

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Auto-iertare (există ceva pentru care trebuie să te ierți?)

Declarație de eliberare (completează: aleg în mod conștient să eliberez... și să mă eliberez de...)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

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

Perspectivă empatică (încearcă să înțelegi de ce au acționat așa - fără a scuza răul)

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Auto-iertare (există ceva pentru care trebuie să te ierți?)

Declarație de eliberare (completează: aleg în mod conștient să eliberez... și să mă eliberez de...)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

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

Perspectivă empatică (încearcă să înțelegi de ce au acționat așa - fără a scuza răul)

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Auto-iertare (există ceva pentru care trebuie să te ierți?)

Declarație de eliberare (completează: aleg în mod conștient să eliberez... și să mă eliberez de...)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

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

Perspectivă empatică (încearcă să înțelegi de ce au acționat așa - fără a scuza răul)

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Auto-iertare (există ceva pentru care trebuie să te ierți?)

Declarație de eliberare (completează: aleg în mod conștient să eliberez... și să mă eliberez de...)