




Jurnal de Recunoștință



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

-
- Enumeră trei până la cinci lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare zi
 - Descrie un moment pozitiv din ziua ta
 - Scrie o afirmație personală pe care să o porți cu tine



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

Data: _____

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(persoane, momente sau lucruri mici pe care le apreciezi astăzi)*

Fă ziua de azi grozavă *(3 acțiuni sau evenimente care ar face ziua de azi una reușită)*

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

Lucruri uimitoare *(chiar și lucruri mici - o cafea bună, un cuvânt frumos, un moment de liniște)*

Îmbunătățire *(un singur gând mic - nu autocritică, ci un indiciu spre creștere)*

