


Jurnal cu o Linie pe Zi



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

-
- Deschide la data de azi și scrie o propoziție care titlează ziua — primul gând câștigă
 - Notează-ți starea de spirit într-un singur cuvânt și ceva pentru care ești recunoscător
 - În anii viitori, citește ce ai scris la aceeași dată și observă cum te-ai schimbat
 - Revizuieste o lună întreagă dintr-o privire pentru a vedea povestea vieții tale desfășurându-se



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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

Data: _____

O singură linie (dacă ziua de azi ar fi un titlu de ziar - care ar fi? o propoziție care surprinde această zi)

Dispoziție (1-10) (cum te simți chiar acum? un cuvânt sau o expresie)

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