

---



# Jurnal de Creștere Personală


---



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: \_\_\_\_\_

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

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

**Intenția de astăzi** (care este singurul lucru pe care intenționezi să te concentrezi, să-l realizezi sau să-l în...

**Verificarea mentalității** (de creștere sau fixă? cum ai abordat provocările astăzi?)

**Ieșire din zona de confort** (ce ai făcut care te-a speriat sau te-a făcut să te simți inconfortabil?)

**Abilitate în dezvoltare** (ce abilitate lucrezi activ să îmbunătățești?)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Obstacol întâmpinat** (ce provocare sau obstacol ai întâmpinat astăzi? cum ai răspuns?)

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

**Recunoștință** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)