

---



# Jurnal de Gândire Pozitivă


---



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

**Momentul pozitiv al zilei** (cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)

**Partea bună** (fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)

**Reformulare pozitivă** (transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)

**Gest de bunătate** (ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)

**Bucuria găsită astăzi** (un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)

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

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)





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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*



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

**Momentul pozitiv al zilei** (cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)

**Partea bună** (fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)

**Reformulare pozitivă** (transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)

**Gest de bunătate** (ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)

**Bucuria găsită astăzi** (un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)

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

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)

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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*







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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*



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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*







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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*



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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** (cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)

**Partea bună** (fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)

**Reformulare pozitivă** (transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)

**Gest de bunătate** (ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)

**Bucuria găsită astăzi** (un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)

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

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)





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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** *(cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)*

**Partea bună** *(fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)*

**Reformulare pozitivă** *(transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)*

**Gest de bunătate** *(ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)*

**Bucuria găsită astăzi** *(un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)*

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

**Intenția pentru mâine** *(ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)*

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

**Momentul pozitiv al zilei** (cea mai bună parte a zilei tale, oricât de mică)

**Partea bună** (fiecare provocare ascunde un dar - care este beneficiul ascuns sau lecția din dificultatea de ...)

**Reformulare pozitivă** (transformă un eveniment negativ într-o oportunitate de învățare)

**Gest de bunătate** (ceva frumos pe care l-ai făcut sau cineva a făcut pentru tine)

**Bucuria găsită astăzi** (un mic moment de bucurie, frumusețe sau încântare pe care l-ai observat astăzi)

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

**Intenția pentru mâine** (ce intenție sau concentrare te va ghida mâine?)