


Jurnal de Reflecție



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

-
- Găsește 5-10 minute liniștite la sfârșitul zilei - după cină sau înainte de culcare
 - Înregistrează momentul culminant sau cel mai bun moment care a făcut ziua de azi semnificativă
 - Scrie cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o sau observat-o astăzi
 - Identifică un lucru specific pe care l-ai putea face mai bine - fii constructiv, nu auto-critic
 - Numește 1-2 lucruri pentru care ești cu adevărat recunoscător, apoi stabilește o intenție clară pentru mâine



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

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

Lucruri de îmbunătățit *(ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)*

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

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

Data: _____

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

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

Lucruri de îmbunătățit *(ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)*

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

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

Data: _____

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

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

Lucruri de îmbunătățit *(ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)*

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

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

Data: _____

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

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

Lucruri de îmbunătățit *(ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)*

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

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

