


Jurnal de Auto-Compasiune



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: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare (*oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*)

Umanitate comună (*cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta*)

Bunătate față de mine (*ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?*)

Scrisoare de auto-compasiune (*scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*)

Afirmația de astăzi (*scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...*)

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare (oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...

Umanitate comună (cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)

Bunătate față de mine (ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)

Scrisoare de auto-compasiune (scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...

Afirmația de astăzi (scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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

Data: _____

Moment de conștientizare *(oprește-te și observă - ce gânduri, sentimente sau senzații sunt prezente a...*

Umanitate comună *(cine altcineva s-ar putea simți așa? nu ești singur în asta)*

Bunătate față de mine *(ce i-ai spune unui prieten aflat în situația ta?)*

Scrisoare de auto-compasiune *(scrie-ți câteva rânduri ca un prieten grijuliu - cu căldură, înțelegere și ...*

Afirmația de astăzi *(scrie o afirmație pozitivă la timpul prezent, ca și cum ar fi deja adevărată — de ex. '...)*

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