



Jurnal de Stimă de Sine



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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Calitățile mele pozitive (enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)

Puncte forte folosite astăzi (ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)

Reformularea gândului negativ (surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)

Cum am fost bun cu mine (care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

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

Calitățile mele pozitive *(enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)*

Puncte forte folosite astăzi *(ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)*

Reformularea gândului negativ *(surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)*

Cum am fost bun cu mine *(care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)*

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: _____

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Calitățile mele pozitive (enumeră calitățile care îți plac cu adevărat la tine - abilități, trăsături de caract...)

Puncte forte folosite astăzi (ce puncte forte personale ai folosit astăzi?)

Reformularea gândului negativ (surprinde un gând autocritic și rescrie-l cu bunătate)

Cum am fost bun cu mine (care este un mod în care te-ai tratat cu grijă, răbdare sau compasiune astăzi...)

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...)