


Дневник affirmаций



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Дата: _____

Аффирмация сегодня (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как будто оно у...

Почему я в это верю (какие доказательства из вашей жизни подтверждают эту аффирмацию? на...

Визуализация (представьте успех ярко — опишите так, словно он реален)

Доказательства сегодня (что произошло сегодня, что подтверждает вашу аффирмацию? даже м...

Отпускаю сомнения (назовите сомнения или ограничивающие убеждения, возникшие сегодня — н...

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...
