


Дневник прощения



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: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...)

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...)

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...)

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Перспектива сострадания (попробуйте понять, почему они поступили так — не оправдывая прич...)

От чего я отпускаю (что больше не служит вам? отпустите это здесь)

Самопрощение (есть ли что-то, за что вам нужно простить себя?)

Заявление об освобождении (завершите: я осознанно выбираю отпустить... и освободить себя о...)
