


Дневник благодарности



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

-
- Ежедневно записывайте от трёх до пяти вещей, за которые вы благодарны
 - Опишите один позитивный момент прошедшего дня
 - Напишите личную аффирмацию на день



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Я благодарен(на) за... *(будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...*

Что сделает сегодня отличным? *(3 действия или события, которые сделают день победным)*

Аффирмация дня — Я есть... *(пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...*

3 удивительные вещи, которые произошли сегодня *(даже мелочи — вкусный кофе, добро...*

Что могло бы сделать день ещё лучше? *(одна небольшая мысль — не самокритика, а ориент...*

Дата: _____

Я благодарен(на) за... *(будьте конкретны — человек, момент, мелочь. конкретность важнее коли...*

Что сделает сегодня отличным? *(3 действия или события, которые сделают день победным)*

Аффирмация дня — Я есть... *(пишите в настоящем времени: «я способен», «я достаточен», «я р...*

3 удивительные вещи, которые произошли сегодня *(даже мелочи — вкусный кофе, добро...*

Что могло бы сделать день ещё лучше? *(одна небольшая мысль — не самокритика, а ориент...*

