


Дневник личностного роста



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: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

Дата: _____

Намерение на сегодня (на чём одном вы намерены сосредоточиться, чего достичь или что вопло...

Проверка мышления (рост или фиксация? как вы подошли к трудностям сегодня?)

Выход из зоны комфорта (что вы сделали, что было страшно или непривычно?)

Развиваемый навык (какой навык вы активно развиваете?)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Препятствие (с каким вызовом или препятствием вы столкнулись сегодня? как вы на него отреагир...

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Благодарность (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...