


Дневник ПОЗИТИВНОГО мышления



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: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)

Дата: _____

Позитивный момент дня (лучший момент дня, даже самый маленький)

Светлая сторона (в каждой трудности скрыт подарок — какая скрытая польза или урок есть в сего...

Позитивное переосмысление (превратите негативное событие в возможность для роста)

Добрый поступок (добрый поступок, который вы совершили или который совершили для вас)

Радость дня (маленький момент радости, красоты или удовольствия, который вы заметили сегодня)

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

Намерение на завтра (какое одно намерение или фокус будет направлять вас завтра?)