

---



# Дневник цитат

---



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: \_\_\_\_\_

**Цитата** (запишите цитату точно — точность уважает первоначальную мысль)

---

---

---

**Автор** (кто это сказал или написал? полное имя, если известно)

---

**Источник** (книга, речь, фильм — откуда эта цитата?)

---

**Почему это близко** (что именно в этой цитате говорит вам лично прямо сейчас?)

---

---

**Как применить это** (один конкретный способ воплотить эту мудрость сегодня или на этой неделе)

---

---

**Рефлексия дня** (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

























**Дата:** \_\_\_\_\_

**Цитата** (запишите цитату точно — точность уважает первоначальную мысль)

---

---

---

**Автор** (кто это сказал или написал? полное имя, если известно)

---

**Источник** (книга, речь, фильм — откуда эта цитата?)

---

**Почему это близко** (что именно в этой цитате говорит вам лично прямо сейчас?)

---

---

**Как применить это** (один конкретный способ воплотить эту мудрость сегодня или на этой неделе)

---

---

**Рефлексия дня** (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Цитата** (запишите цитату точно — точность уважает первоначальную мысль)

---

---

---

**Автор** (кто это сказал или написал? полное имя, если известно)

---

**Источник** (книга, речь, фильм — откуда эта цитата?)

---

**Почему это близко** (что именно в этой цитате говорит вам лично прямо сейчас?)

---

---

**Как применить это** (один конкретный способ воплотить эту мудрость сегодня или на этой неделе)

---

---

**Рефлексия дня** (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





