


Дневник рефлексии



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

-
- Выделите 5–10 спокойных минут в конце дня — после ужина или перед сном
 - Запишите одно главное событие или лучший момент, сделавший день значимым
 - Зафиксируйте самый важный урок, который вы усвоили или заметили сегодня
 - Определите одну конкретную область для улучшения — будьте конструктивны, не критичны
 - Назовите 1–2 вещи, за которые искренне благодарны, и поставьте намерение на завтра



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

Дата: _____

Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

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

Что улучшить (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

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

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

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

Дата: _____

Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

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

Что улучшить *(что прошло хорошо? что можно улучшить?)*

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

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

