


Дневник самопознания



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

-
- Начните с вопроса о жизненной цели на сегодня
 - Поразмышляйте о своих основных ценностях и сильных сторонах
 - Честно исследуйте страхи и ограничивающие убеждения
 - Зафиксируйте инсайты и уроки
 - Завершите моментом благодарности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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

Дата: _____

Вопрос о смысле жизни (задайте себе глубокий вопрос о том, кто вы или кем хотите быть)

Ключевые ценности (какие ценности направляют ваши решения?)

Мои сильные стороны (в чём вы хороши? что в вас ценят другие?)

Исследование страхов (какой страх вы заметили или встретили сегодня?)

Ограничивающие убеждения (какую историю вы рассказываете себе, которая может вас сдерж...

Что я узнал(а) (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

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

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