


Дневник самооценки



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: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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

Дата: _____

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Мои положительные качества (перечислите качества, которые вам в себе нравятся — навыки, ...)

Использованные сильные стороны (какие личные сильные стороны вы задействовали сегодня?)

Переосмысление негативной мысли (поймите самокритичную мысль и перепишите её добро...)

Как я был добр к себе (как вы проявили к себе заботу, терпение или сострадание сегодня?)

Аффирмация дня — Я есть... (напишите позитивное утверждение в настоящем времени, как буд...)

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