


Dennik afirmacii



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia *(napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)*

Prečo tomu verím *(aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)*

Vizualizácia *(živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)*

Dnešný dôkaz *(čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)*

Púšťanie pochybností *(pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)*

Za čo som dnes vďačný/á *(za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)*

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...)

Prečo tomu verím (aké dôkazy z vášho života podporujú túto afirmáciu? vymenujte konkrétne momenty ...)

Vizualizácia (živo si predstavte svoj úspech - opíšte ho, akoby bol skutočný)

Dnešný dôkaz (čo sa dnes stalo, čo podporuje vašu afirmáciu? aj malé momenty sa počítajú)

Púšťanie pochybností (pomenujte pochybnosti alebo obmedzujúce presvedčenia, ktoré sa dnes objavili ...)

Za čo som dnes vďačný/á (za čo ste dnes vďačný? pomenujte konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)
