


Denník po rozchode



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 všimajte si vzorce

-
- Nájdite si pokojný moment každý deň — ráno alebo večer — a píšete bez sebaúprav
 - Začnite svojimi pocitmi: pomenujte každú emóciu úprimne, aj keď si protirečia
 - Prechádzajte každou sekciou v poradí; nechajte každý podnet nadväzovať na predchádzajúci
 - Vracajte sa k svojmu potvrdeniu a vízii budúcnosti, kedykoľvek pochybnosti alebo smútok zosilnejú
 - Čítajte si minulé záznamy týždenne, aby ste boli svedkami vlastného uzdravovania v reálnom čase



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlasenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlasenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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

Dátum: _____

Ako sa cítim *(budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)*

Vyhlásenie sebalásky *(niečo, čo si dnes na sebe ceníte)*

Hranica *(zdravá hranica, ktorú nastavujete alebo udržiavate)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Vízia budúcnosti *(ako teraz vyzerá vaša ideálna budúcnosť?)*

Dnešná afirmácia *(pozitívne tvrdenie, ktorému o sebe veríte)*

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