

---



# Dennik odpustenia

---



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:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

---

---

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

---

---

**Odpustenie seba** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

---

---

**Vyhlasenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

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

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

**Odpustenie seba** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

**Vyhlásenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlasenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

---

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

---

---

---

**Odpustenie seba** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

---

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

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

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

**Odpustenie sebe** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

**Vyhlásenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlasenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlasenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

---

---

---

**Odpustenie seba** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

---

---

---

**Vyhlasenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

---

---

---

**Odpustenie sebe** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

---

---

---

**Vyhlasenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

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

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

---

**Vyhlasenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

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

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

**Odpustenie sebe** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

**Vyhlasenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*







**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

---

---

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

---

---

**Odpustenie seba** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

---

**Odpustenie sebe** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

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

**Empatický pohľad** *(skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)*

**Čoho sa vzdávam** *(čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)*

**Odpustenie sebe** *(je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)*

**Vyhlásenie o uvoľnení** *(doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)*

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Situácia** (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

---

---

---

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

---

---

---

**Empatický pohľad** (skúste pochopiť, prečo konali tak, ako konali - bez ospravedlňovania ujmy)

---

---

---

**Čoho sa vzdávam** (čo vám už neslúži? uvoľnite to tu)

---

---

---

**Odpustenie seba** (je niečo, čo si potrebujete odpustiť?)

---

---

---

**Vyhlásenie o uvoľnení** (doplňte: vedome sa rozhodujem pustiť... a oslobodiť sa od...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---