


Dennik vdacnosti



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

-
- Každý deň vymenujte tri až päť vecí, za ktoré ste vďační
 - Opíšte jeden pozitívny moment z vášho dňa
 - Napíšte osobné potvrdenie, ktoré si vezmete so sebou



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Sprav dnesnok skvelým *(3 akcie alebo udalosti, ktoré by z dnesneho dna spravili uspesny den)*

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

Úžasné veci *(aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvílka pokoja)*

Zlepšenie *(jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu)*

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á (*ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte*)

Sprav dnesnok skvelým (*3 akcie alebo udalosti, ktoré by z dnesneho dna spravili uspesny den*)

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

Úžasné veci (*aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvilka pokoja*)

Zlepšenie (*jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu*)

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Sprav dnesnok skvelým *(3 akcie alebo udalosti, ktore by z dnesneho dna spravili uspesny den)*

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

Úžasné veci *(aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvilka pokoja)*

Zlepšenie *(jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu)*

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á (*ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte*)

Sprav dnesnok skvelým (*3 akcie alebo udalosti, ktoré by z dnesneho dna spravili uspesny den*)

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

Úžasné veci (*aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvílka pokoja*)

Zlepšenie (*jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu*)

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Sprav dnesnok skvelým *(3 akcie alebo udalosti, ktoré by z dnesneho dna spravili uspesny den)*

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

Úžasné veci *(aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvílka pokoja)*

Zlepšenie *(jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu)*

Dátum: _____

Za čo som dnes vďačný/á *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

Sprav dnesnok skvelým *(3 akcie alebo udalosti, ktore by z dnesneho dna spravili uspesny den)*

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

Úžasné veci *(aj male veci - dobra kava, mile slovo, chvilka pokoja)*

Zlepšenie *(jedna mala myslienka - nie sebakriticka, ale smerujuca k rastu)*

