


Dennik odkazu



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

-
- Vyberte si jednu konkrétnu spomienku alebo životnú udalosť - vyhnite sa snahe pokryť príliš veľa naraz
 - Pomenujte životné obdobie alebo éru pre kontext: detstvo, začiatky manželstva, kariérne roky
 - Napíšte príbeh v živých zmyslových detailoch - pohľady, zvuky, vône a pocity
 - Zaznamenajte kľúčových ľudí a úlohu, ktorú zohrali v danej kapitole vášho života
 - Ukončite poučením, ktoré si nesete, a radou, ktorú by ste dali tým, ktorí prídu po vás



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa *(detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)*

Popis *(povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)*

Zúčastnení ľudia *(kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)*

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

Rada do budúcnosti *(akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)*

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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

Dátum: _____

Životná etapa (detstvo, tinédžerské roky, mladá dospelosť, teraz...)

Popis (povedzte túto spomienku alebo príbeh živo a podrobne. použite zmyslový jazyk — čo ste videli, počul...)

Zúčastnení ľudia (kto bol súčasťou tejto spomienky alebo príbehu?)

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

Rada do budúcnosti (akú múdrosť by ste odovzdali budúcim generáciám?)

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