

---



# Dennik jedneho riadku denne

---



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

- 
- Otvorte dnesny datum a napiste jednu vetu, ktora zhrnie den - vasa prva myslienka vitazi
  - Zaznamenajte svoju naladu jednym slovom a nieco, za co ste vdacni
  - V buducich rokoch citajte, co ste napisali v rovnaky datum, a vsimajte si, ako ste sa zmenili
  - Prezrite cely mesiac naraz, aby ste videli pribeh vasho zivota



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aký by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aký by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aký by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aký by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aký by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Jeden riadok** *(keby bol dnesny den titulkom - aky by bol? jedna veta, ktora vystihne tento den)*

**Nálada (1-10)** *(ako sa práve teraz cítite? jedno slovo alebo fráza)*

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