


Denník osobneho rastu



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam

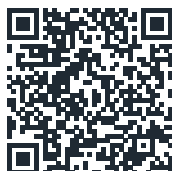


Vytvorené pomocou LoomJournals

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



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Dnešný zámer (aká je jedna vec, na ktorú sa chcete dnes zamerať, dosiahnuť ju alebo ju stelesňovať?)

Kontrola myslenia (rastový alebo fixný? ako ste dnes pristúpili k výzvam?)

Rozšírenie komfortnej zóny (čo ste urobili, čo vás vydesilo alebo bolo nepríjemné?)

Rozvíjaná zručnosť (akú zručnosť aktívne zdokonaľujete?)

Dnešný úspech (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

Prekážka, na ktorú ste narazili (akú výzvu alebo prekážku ste dnes stretli? ako ste reagovali?)

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

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)