


Dennik pozitivneho myslenia



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: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájdená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájdená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*

Dátum: _____

Pozitívny moment dňa *(najlepšia časť vášho dňa, aj keď drobná)*

Pozitívna stránka *(každá výzva skrýva dar - aký je skrytý prínos alebo poučenie z dnešnej ťažkosti?)*

Pozitívne preformulovanie *(premeňte jednu negatívnu udalosť na príležitosť na učenie)*

Skutok láskavosti *(niečo milé, čo ste urobili alebo niekto urobil pre vás)*

Dnešná nájsená radosť *(malý moment radosti, krásy alebo potešenia, ktorý ste si dnes všimli)*

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

Zámer na zajtra *(aký jeden zámer alebo zameranie vás bude zajtra viesť?)*