




Dennik zotavenia



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: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho míľhika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho míľhika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho míľhika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho míľhika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho míľhika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)

Dátum: _____

Deň striedlivosti # (zadajte číslo dňa striedlivosti na sledovanie vášho mílnika)

Ako sa dnes cítim (zistíte, ako sa cítite fyzicky a emocionálne - buďte úprimní a konkrétni)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Podpora, o ktorú som požiadal/a (zavolali, napísali alebo hovorili ste s niekým - priateľ, sponzor, rodi...)

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

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

Ciele na zajtra (čo chcete zajtra dosiahnuť?)