

---



# Dennik reflexie

---



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

- 
- Najdite si 5-10 tichých minút na konci dňa - po večeri alebo pred spankom
  - Zaznamenajte jediný vrchol alebo najlepší moment, ktorý dal dnesoku zmysel
  - Napište najdôležitejšie poučenie, ktoré ste sa dnes naučili alebo pozorovali
  - Identifikujte jednu konkrétnu vec, ktorú by ste mohli robiť lepšie - buďte konštruktívni, nie sebakritickí
  - Pomenujte 1-2 veci, za ktoré ste naozaj vdacní, potom si stanovte jasny zamer na zajtrajšok



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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





**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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





**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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







**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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



**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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







Dátum: \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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





**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Vrchol dňa** *(moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)*

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

**Veci na zlepšenie** *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

**Za čo som dnes vďačný/á** *(ľudia, momenty alebo maličkosti, ktoré si dnes ceníte)*

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