


Denník súcitu so sebou



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 všímajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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

Dátum: _____

Všímavý moment (zastavte sa a vnímajte - aké myšlienky, pocity alebo vnemy sú práve prítomné, bez po...)

Spoločná ľudskosť (kto ďalší sa môže cítiť rovnako? nie ste v tom sami)

Láskavosť k sebe (čo by ste povedali priateľovi vo vašej situácii?)

List sebláskavosti (napíšte si niekoľko riadkov tak, ako by vám písal starostlivý priateľ - s vrúcnosťou, por...)

Dnešná afirmácia (napíšte pozitívne tvrdenie v prítomnom čase, akoby už bolo pravdivé — napr. 'som se...')

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