

---




# Denník sebaobjavovania

---



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

- 
- Zacinete s dnesnou otazkou o zivotnom zmysle
  - Zamyslíte sa nad svojimi zakladnymi hodnotami a silnymi strankami
  - Uprimne preskumajte obavy a obmedzujúce presvedceni
  - Zachyťte postrehy a pouceni
  - Zakoncite momentom vdacnosti



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

---

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

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? česťnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

---

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

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

---

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

---

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Otázka o zmysle života** (položte si jednu hlbokú otázku o tom, kto ste alebo kým chcete byť)

---

---

---

**Základné hodnoty** (aké hodnoty usmerňujú vaše rozhodnutia? čestnosť, sloboda, rast...)

---

---

**Moje silné stránky** (v čom ste dobrí? čo na vás druhí oceňujú?)

---

---

**Preskúmané strachy** (aký strach ste si dnes všimli alebo mu čelili?)

---

---

**Obmedzujúce presvedčenia** (aký príbeh si hovoríte, ktorý vás môže brzdiť?)

---

---

**Čo som sa naučil/a** (akú fotografickú lekciu alebo poznatky vám toto fotenie prinieslo?)

---

---

**Dnešná reflexia** (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

---

---

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

---

---