

---



# Dennik sebaucty

---



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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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:** \_\_\_\_\_

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

---

---

**Moje pozitívne vlastnosti** *(vymenujte vlastnosti, ktoré na sebe naozaj máte radi - zručnosti, charaktero...)*

---

---

**Dnes využité silné stránky** *(aké osobné silné stránky ste dnes využili?)*

---

---

**Preformulovanie negatívnej myšlienky** *(zachyťte sebakritickú myšlienku a prepíšte ju láskavo)*

---

---

---

**Ako som bol/a k sebe láskavý/á** *(akým jedným spôsobom ste sa dnes k sebe správali s pozornosťou, t...)*

---

---

**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)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---