

Dnevnik afirmacij

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK AFIRMACIJ



Datum _____

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Zapišite pozitivno trditev v sedanjiku, kot da je že resnična -- npr. 'Sem samozavesten in sposoben'

ZAKAJ VERJAMEM V TO

Kateri dokazi iz vašega življenja podpirajo to afirmacijo? Navedite konkretne trenutke ali lastnosti

VIZUALIZACIJA

Živo si predstavljajte svoj uspeh -- opišite ga, kot da je resničen

DANAŠNJI DOKAZI

Kaj se je danes zgodilo, kar podpira vašo afirmacijo? Tudi majhni trenutki štejejo

SPROŠČANJE DVOMA

Poimenujte dvome ali omejujoča prepričanja, ki so se danes pojavila -- poimenovanje jim odvzame moč

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar
