

Petminutni dnevnik

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

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes

PETMINUTNI DNEVNIK



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

MOJ CILJ ZA DANES

Ena smiselna stvar, ki jo želite danes doseči

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

NAJBOLJŠI TRENUTEK

Kateri je bil najboljši trenutek ali vrhunec vašega dne?

KAJ BI IZBOLJŠALO JUTRIŠNJI DAN

Ena stvar, ki bi naredila jutri še boljši kot danes
