

Dnevnik hvaležnosti

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

-
- Vsak dan navežite tri do pet stvari, za katere ste hvaležni
 - Opišite en pozitiven trenutek iz vašega dne
 - Zapišite osebno afirmacijo, ki jo nosite s seboj



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti

DNEVNIK HVALEŽNOSTI



Datum _____

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

NAJ BO DANES ODLIČEN DAN

3 dejanja ali dogodki, ki bi naredili danes uspešen dan

DANAŠNJA AFIRMACIJA

Pozitivna izjava, v katero verjamete o sebi

NEVERJETNE STVARI

Tudi majhne stvari -- dobra kava, prijazna beseda, trenutek tišine

IZBOLJŠAVA

Ena majhna misel -- ne samokritika, ampak usmeritev k rasti
