

Dnevnik refleksije

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

-
- Najdite 5--10 tihih minut ob koncu dne -- po večerji ali pred spanjem
 - Zabeležite edini vrhunec ali najboljši trenutek, ki je naredil današnji dan poseben
 - Zapišite najpomembnejšo lekcijo, ki ste se jo danes naučili ali jo opazili
 - Določite eno konkretno stvar, ki bi jo lahko naredili bolje -- bodite konstruktivni, ne samokritični
 - Poimenujte 1--2 stvari, za kateri ste resnično hvaležni, nato postavite jasno namero za jutri



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?

DNEVNIK REFLEKSIJE



Datum _____

VRHUNEC DNEVA

Trenutek, ki je dal današnjemu dnevu smisel

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

STVARI ZA IZBOLJŠANJE

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Ljudje, trenutki ali male stvari, ki jih danes cenite

JUTRIŠNJI NAMEN

Kakšen namen ali osredotočenost vas bo vodila jutri?
