

Dnevnik samopodobe

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 SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštej lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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

DNEVNIK SAMOPODOBE



Datum _____

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

MOJE POZITIVNE LASTNOSTI

Naštēj lastnosti, ki ti pri sebi resnično ugajajo -- veščine, značajske poteze, stvari, ki jih drugi cenijo pri tebi

DANES UPORABLJENE PREDNOSTI

Katere osebne prednosti ste danes uporabili?

PREOBLIKOVANJE NEGATIVNE MISLI

Ujemite samokritično misel in jo prijazno preoblikujte

KAKO SEM BIL/BILA PRIJAZEN/PRIJAZNA DO SEBE

Na kakšen način ste se danes obravnavali s skrbjo, potrpežljivostjo ali sočutjem?

DANAŠNJA AFIRMACIJA

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

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

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