


Дневник раскида



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Пронађите тих тренутак сваког дана - ујутру или увече - и пишите без самоцензуре
 - Почните са осећањима: именујте сваку емоцију искрено, чак и ако су контрадикторне
 - Пролазите кроз сваки одељак редом; нека сваки подстицај надограђује претходни
 - Вратите се својој афирмацији и визији будућности кад год сумња или туга порасте
 - Поново читајте претходне уносе недељно да будете сведок сопственог исцељења у реалном времену



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...)*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

Датум: _____

Како се осећам *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

Изјава самољубави *(нешто што данас цените код себе)*

Граница *(здрава граница коју постављате или одржавате)*

Данашња научена лекција *(шта бисте другачије урадили следећи пут?)*

Визија будућности *(како сада изгледа ваша идеална будућност?)*

Данашња афирмација *(позитивна изјава у коју верујете о себи)*

За шта сам данас захвалан/захвална *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*
