


Дневник поста



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



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



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (описите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (описите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (описите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Како сам се осећао/ла (описите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)

Датум: _____

Протокол поста: _____

Почетак поста: _____

Крај поста: _____

Сати поста: _____

Ниво енергије (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментална јасноћа: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво глади: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Како сам се осећао/ла (опишите своје укупно искуство -- енергија, расположење, физички осећај...)

Чиме сам прекинуо/ла пост (шта сте јели или пили да прекинете пост? како је ваше тело реагов...)

Изазови (шта је још увек тешко? чему треба посветити више пажње?)
