


Дневник опроштаја



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



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

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

Перспектива емпатије (покушајте да разумете зашто су тако поступили - без правдања штете)

Оно чега се ослобађам (шта вам више не служи? ослободите се тога овде)

Самоопраштање (да ли постоји нешто за шта треба да себи опростите?)

Изјава ослобађања (довршите: свесно бирам да пустим... и ослободим се од...)

