


Дневник захвалности



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

-
- Наведите три до пет ствари за које сте захвални сваког дана
 - Опишите један позитиван тренутак из вашег дана
 - Напишите личну афирмацију коју ћете понети са собом



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална (људи, тренуци или мале ствари које данас цените)

Учини данас сјајним (3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)

Данашња афирмација (позитивна изјава у коју верујете о себи)

Невероватне ствари (чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)

Побољшање (једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална (људи, тренуци или мале ствари које данас цените)

Учини данас сјајним (3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)

Данашња афирмација (позитивна изјава у коју верујете о себи)

Невероватне ствари (чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)

Побољшање (једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална (људи, тренуци или мале ствари које данас цените)

Учини данас сјајним (3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)

Данашња афирмација (позитивна изјава у коју верујете о себи)

Невероватне ствари (чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)

Побољшање (једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*

Датум: _____

За шта сам данас захвалан/захвална *(људи, тренуци или мале ствари које данас цените)*

Учини данас сјајним *(3 акције или догађаја који би данас учинили успешним)*

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

Невероватне ствари *(чак и мале ствари -- добра кафа, љубазна реч, тренутак тишине)*

Побољшање *(једна мала мисао -- не самокритика, већ путоказ ка расту)*