

---



# Дневник ПОЗИТИВНОГ МИШЉЕЊА

---



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: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Позитиван тренутак дана** *(најбољи део вашег дана, ма колико мали био)*

**Светла страна** *(сваки изазов крије поклон - који је скривени благодет или лекција у данашњој тешк...*

**Позитивно преоквиривање** *(претворите један негативан догађај у прилику за учење)*

**Чин доброте** *(нешто лепо што сте урадили или неко урадио за вас)*

**Пронађена радост данас** *(мали тренутак радости, лепоте или ужитка који сте данас приметили)*

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

**Намера за сутра** *(која намера или фокус ће вас водити сутра?)*