


Дневник рефлексije



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 пишете 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 5-10 мирних минута на крају дана -- после вечере или пре спавања
 - Забележите један врхунац или најбољи тренутак који је данашњи дан учинио значајним
 - Запишите најважнију лекцију коју сте данас научили или приметили
 - Идентификујте једну конкретну ствар коју бисте могли да урадите боље -- будите конструктивни, не самокритични
 - Именујте 1-2 ствари за које сте искрено захвални, а затим поставите јасну намеру за сутра



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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

Датум: _____

Најбољи тренутак дана *(тренутак који је данас учинио вредним живљења)*

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

Ствари за побољшање *(шта је ишло добро? шта може бити боље?)*

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

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