

Дневник самосаосећања

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: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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

Датум: _____

Свесни тренутак (застаните и приметите - које мисли, осећања или сензације су сада присутне, бе...

Заједничка људскост (ко други би се могао осећати овако? нисте сами у томе)

Љубазност према себи (шта бисте рекли пријатељу у вашој ситуацији?)

Писмо самосаосећања (напишите неколико редова себи као што би то урадио брижан пријатељ - ...

Данашња афирмација (напишите позитивну изјаву у садашњем времену, као да је већ истинита -...

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