


Дневник самопоштовања



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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће *(шта сте данас постигли? прославите то)*

Моје позитивне особине *(наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...*

Данас коришћене снаге *(које личне снаге сте данас користили?)*

Преоквиривање негативне мисли *(ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)*

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи *(на који начин сте се данас односили пре...*

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће *(шта сте данас постигли? прославите то)*

Моје позитивне особине *(наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...*

Данас коришћене снаге *(које личне снаге сте данас користили?)*

Преоквиривање негативне мисли *(ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)*

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи *(на који начин сте се данас односили пре...*

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће *(шта сте данас постигли? прославите то)*

Моје позитивне особине *(наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...*

Данас коришћене снаге *(које личне снаге сте данас користили?)*

Преоквиривање негативне мисли *(ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)*

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи *(на који начин сте се данас односили пре...*

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће *(шта сте данас постигли? прославите то)*

Моје позитивне особине *(наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...*

Данас коришћене снаге *(које личне снаге сте данас користили?)*

Преоквиривање негативне мисли *(ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)*

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи *(на који начин сте се данас односили пре...*

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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: _____

Данашње достигнуће (шта сте данас постигли? прославите то)

Моје позитивне особине (наведите квалитете које искрено волите код себе -- вештине, особине к...

Данас коришћене снаге (које личне снаге сте данас користили?)

Преоквиривање негативне мисли (ухватите самокритичну мисао и препишите је благо)

Како сам био/била љубазан/љубазна према себи (на који начин сте се данас односили пре...

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,...
