


Журнал афірмацій



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

Дата: _____

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

Чому я в це вірю (які докази з вашого життя підтверджують цю афірмацію? перелічіть конкретні м...)

Візуалізація (уявіть свій успіх яскраво -- опишіть його так, ніби він реальний)

Докази сьогодні (що сталося сьогодні, що підтверджує вашу афірмацію? навіть маленькі моменти ...)

Відпускання сумнівів (назвіть сумніви або обмежувальні переконання, які виникли сьогодні -- наз...)

За що я вдячний/вдячна сьогодні (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)
