


Журнал після розставання



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

-
- Знайдіть тихий момент кожного дня -- вранці або ввечері -- і пишіть без самоцензури
 - Почніть зі своїх почуттів: чесно назвіть кожну емоцію, навіть якщо вони суперечать одна одній
 - Проходьте кожну секцію по порядку; нехай кожна підказка будується на попередній
 - Повертайтеся до свого підтвердження та бачення майбутнього, коли сумнів або сум наростає
 - Перечитуйте попередні записи щотижня, щоб бачити своє зцілення в реальному часі



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

Твердження любові до себе *(щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)*

Межа *(здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)*

Урок, засвоєний сьогодні *(що б ви зробили інакше наступного разу?)*

Бачення майбутнього *(як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)*

Афірмація на сьогодні *(позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)*

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

Твердження любові до себе *(щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)*

Межа *(здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)*

Урок, засвоєний сьогодні *(що б ви зробили інакше наступного разу?)*

Бачення майбутнього *(як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)*

Афірмація на сьогодні *(позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)*

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

Твердження любові до себе *(щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)*

Межа *(здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)*

Урок, засвоєний сьогодні *(що б ви зробили інакше наступного разу?)*

Бачення майбутнього *(як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)*

Афірмація на сьогодні *(позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)*

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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

Дата: _____

Як я почуваюся (будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)

Твердження любові до себе (щось, що ви цінуєте в собі сьогодні)

Межа (здорова межа, яку ви встановлюєте або підтримуєте)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Бачення майбутнього (як виглядає ваше ідеальне майбутнє зараз?)

Афірмація на сьогодні (позитивне твердження, в яке ви вірите про себе)

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