


Журнал вдячності



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

-
- Щодня перераховуйте від трьох до п'яти речей, за які ви вдячні
 - Опишіть один позитивний момент зі свого дня
 - Напишіть особисту афірмацію, яку візьмете із собою



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

Дата: _____

За що я вдячний/вдячна сьогодні *(люди, моменти або дрібниці, за які ви вдячні сьогодні)*

Зроби сьогодні чудовим *(З дії або події, які зроблять сьогоднішній день вдалим)*

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

Дивовижні речі *(навіть дрібниці -- смачна кава, добре слово, хвилина тиші)*

Покращення *(одна невелика думка -- не самокритика, а вказівник у бік зростання)*

