

---



# Журнал одного рядка на день

---



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

- 
- Відкрийте сьогоднішню дату та напишіть одне речення-заголовок дня -- ваша перша думка перемагає
  - Зазначте настрій одним словом та щось, за що ви вдячні
  - В наступні роки читайте, що ви написали в цю ж дату, та помічайте, як ви змінилися
  - Перегляньте повний місяць одним поглядом, щоб побачити історію вашого життя, що розгортається



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** (якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)

**Настрій (1-10)** (як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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

Дата: \_\_\_\_\_

**Один рядок** *(якби сьогодні був заголовком -- яким би він був? одне речення, що передає суть цього ...)*

**Настрій (1-10)** *(як ви почуваетесь зараз? одне слово або фраза)*

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