


Журнал особистого зростання



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: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)

Дата: _____

Намір на сьогодні (яка одна річ, на якій ви хочете зосередитися, досягти або втілити сьогодні?)

Перевірка мислення (зростання чи фіксоване? як ви підходили до викликів сьогодні?)

Вихід із зони комфорту (що ви зробили таке, що вас лякало або було некомфортним?)

Навичка, яку розвиваю (яку навичку ви активно розвиваєте?)

Досягнення за сьогодні (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

Перешкода, з якою зіткнулися (з якою проблемою або перешкодою ви зіткнулися сьогодні? як ...)

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

Вдячність (за що ви вдячні сьогодні? назвіть одну конкретну людину, момент або річ)