


Журнал позитивного мислення



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: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня *(найкраща частина вашого дня, навіть найменша)*

Промінь надії *(кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...*

Позитивне переосмислення *(перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)*

Добрий вчинок *(щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)*

Радість, знайдена сьогодні *(маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...*

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

Намір на завтра *(який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)*

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня *(найкраща частина вашого дня, навіть найменша)*

Промінь надії *(кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...*

Позитивне переосмислення *(перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)*

Добрий вчинок *(щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)*

Радість, знайдена сьогодні *(маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...*

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

Намір на завтра *(який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)*

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня *(найкраща частина вашого дня, навіть найменша)*

Промінь надії *(кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...*

Позитивне переосмислення *(перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)*

Добрий вчинок *(щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)*

Радість, знайдена сьогодні *(маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...*

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

Намір на завтра *(який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)*

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)

Дата: _____

Позитивний момент дня (найкраща частина вашого дня, навіть найменша)

Промінь надії (кожен виклик приховує дар -- яка прихована користь або урок у сьогоднішній трудн...

Позитивне переосмислення (перетворіть одну негативну подію на можливість для навчання)

Добрий вчинок (щось добре, що ви зробили або хтось зробив для вас)

Радість, знайдена сьогодні (маленький момент радості, краси або задоволення, який ви помітил...

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

Намір на завтра (який один намір або фокус спрямовуватиме вас завтра?)