


Журнал рефлексії



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 5-10 тихих хвилин наприкінці дня - після вечері або перед сном
 - Запишіть єдиний найкращий момент, який зробив цей день значущим
 - Напишіть найважливіший урок, який ви вивчили або помітили сьогодні
 - Визначте одну конкретну річ, яку ви могли б зробити краще - будьте конструктивними, а не самокритичними
 - Назвіть 1-2 речі, за які ви щиро вдячні, потім встановіть чіткий намір на завтра



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

