


Журнал самоспівчуття



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: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...)

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...)

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...)

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...)

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...)

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...)

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...)

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...)

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...)

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...)

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...)

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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

Дата: _____

Момент усвідомленості (зупиніться і зверніть увагу -- які думки, почуття або відчуття присутні за...

Спільна людяність (хто ще може так почуватися? ви не самотні в цьому)

Доброта до себе (що б ви сказали другу у вашій ситуації?)

Лист доброти до себе (напишіть кілька рядків собі так, як написав би турботливий друг -- з тепло...

Афірмація на сьогодні (напишіть позитивне твердження у теперішньому часі, ніби воно вже істин...

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