

---



# Журнал самооцінки

---



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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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: \_\_\_\_\_

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

---

---

**Мої позитивні якості** (перелічіть якості, які вам щиро подобаються в собі -- навички, риси характер...)

---

---

**Сильні сторони, використані сьогодні** (які особисті сильні сторони ви використали сьогодні?)

---

---

**Переосмислення негативної думки** (зловіть самокритичну думку і перепишіть її з добротою)

---

---

**Як я був/була добрим/доброю до себе** (як ви виявили до себе турботу, терпіння або співчуття...)

---

---

**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...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



