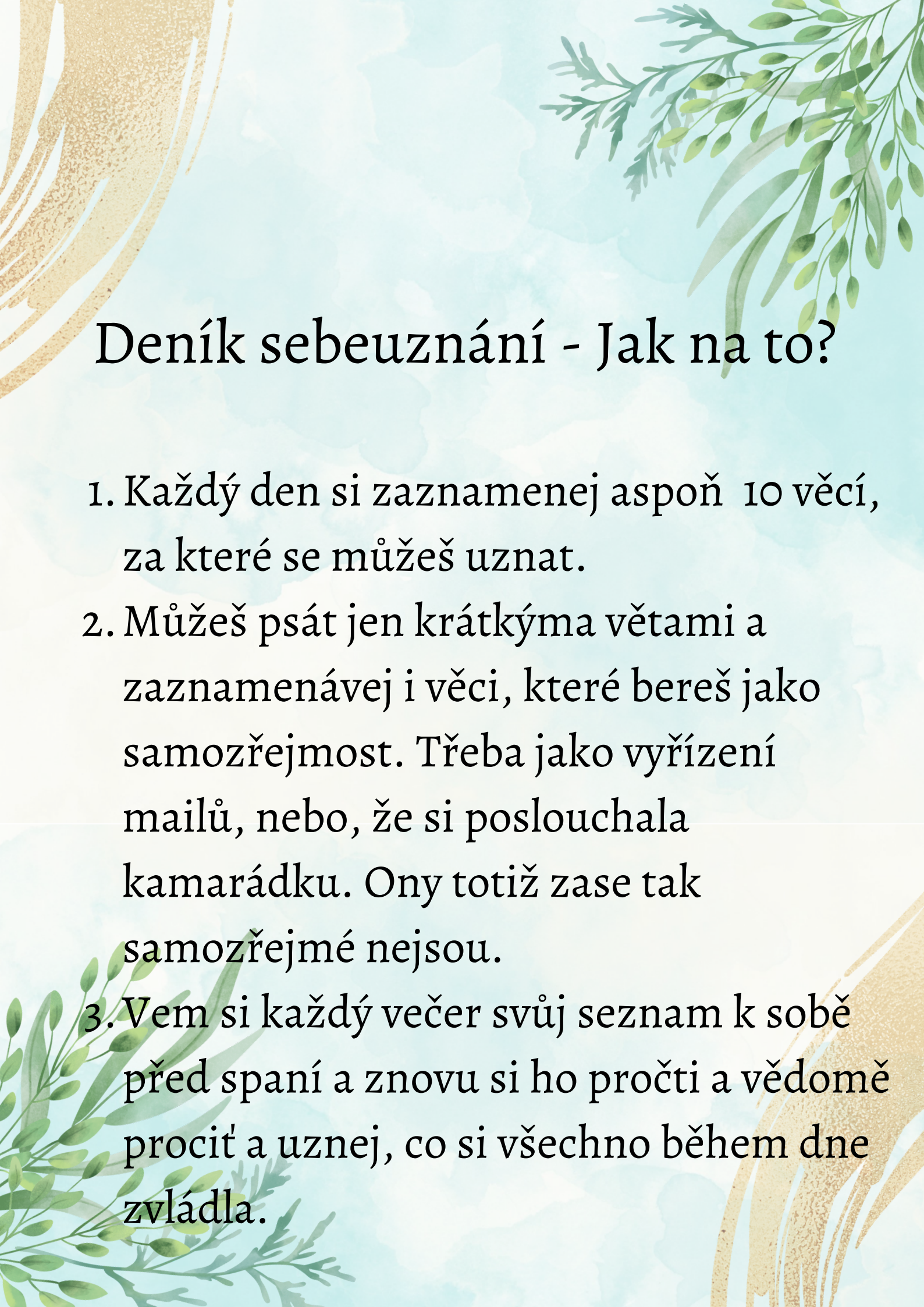




Deník sebeuznání - Jak na to?

1. Každý den si zaznamenej aspoň 10 věcí, za které se můžeš uznat.
2. Můžeš psát jen krátkýma větami a zaznamenávej i věci, které bereš jako samozřejmost. Třeba jako vyřízení mailů, nebo, že si poslouchala kamarádku. Ony totiž zase tak samozřejmé nejsou.
3. Vem si každý večer svůj seznam k sobě před spaní a znovu si ho pročti a vědomě pročit a uznej, co si všechno během dne zvládla.



Pondělí

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Úterý

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



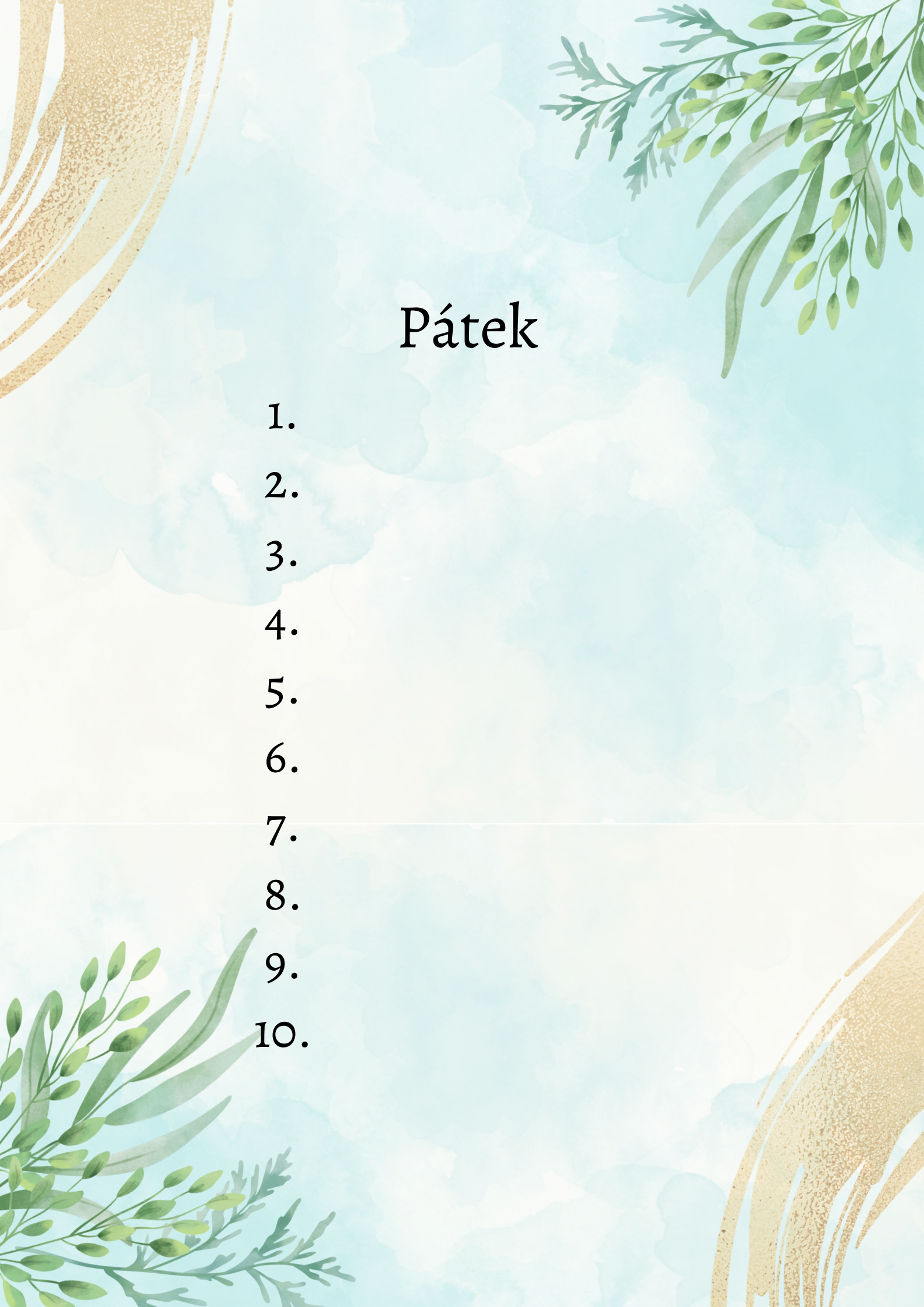
Středa

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Čtvrtek

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Pátek

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Sobota

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Neděle

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.