

VÝZVA VĎAČNOSTI

MÔJ OSOBNÝ DENNÍK

Meno a priezvisko:

Trieda:

O čom je tento denník

Počas celého týždňa si každý deň všímaš tri jednoduché veci. Nie je to o tom, aby bol každý deň perfektný. Ide o tréning pozornosti voči pozitívnym momentom, ktoré inak ľahko prehliadame.

Každý deň si zapíšeš 3 veci:



Niečo, čo sa ti podarilo

Aj malý úspech sa počíta!



Niekoho, kto ti pomohol

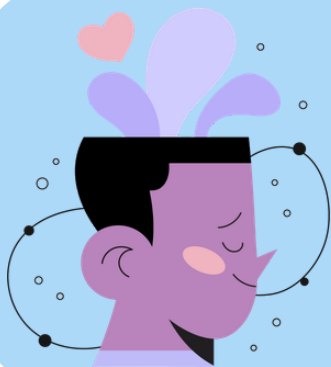
Kto stál pri tebe v ťažších momentoch - priamo aj nepriamo.



Čo ťa dnes potešilo

Moment, pocit, zážitok, čokoľvek.

V piatok si spoločne prezrieme, aké to pre nás bolo, všímať si tieto veci celý týždeň. Nič z toho, čo tu napíšeš nemusíš zdieľať ďalej, denník ostáva tvoj.



PONDELOK

ZAČIATOK NIEČOHO NOVÉHO

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele

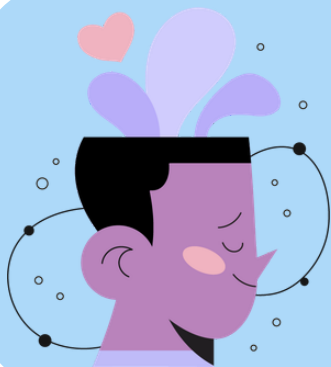
 Niečo, čo sa mi dnes podarilo:

 Nieкто, kto mi dnes pomohol:

 Čo ma dnes potešilo:

Hlbšia otázka dňa

Čo by sa zmenilo, keby som si toto všímal/a každý deň?



UTOROK

KROK ZA KROKOM VPRED

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele

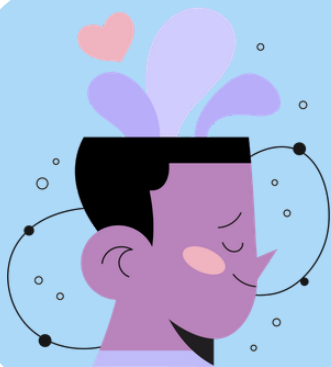
Niečo, čo sa mi dnes podarilo:

Nieкто, kto mi dnes pomohol:

Čo ma dnes potešilo:

Hlbšia otázka dňa

Ako sa cítim, keď viem, že mi nieкто pomáha? Viem si vypýtať pomoc?



STREDA

UPROSTRED CESTY

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele

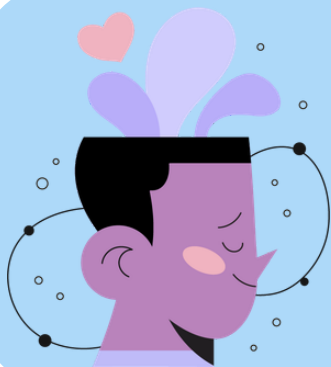
 Niečo, čo sa mi dnes podarilo:

 Nieкто, kto mi dnes pomohol:

 Čo ma dnes potešilo:

Hlbšia otázka dňa

Čo mi dnes dalo energiu a čo mi ju bralo?



ŠTVRTOK

BLÍŽI SA CIEĽ

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele

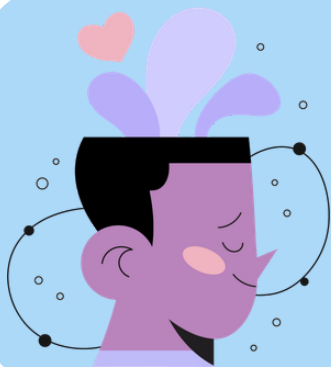
Niečo, čo sa mi dnes podarilo:

Nieкто, kto mi dnes pomohol:

Čo ma dnes potešilo:

Hlbšia otázka dňa

Čo by som chcel/a urobiť zajtra inak?



PIATOK

ČAS NA OHLIADNUTIE SA

Energia dňa:



Ťažko



Ujde



Dobre



Super



Skvele

 Čo bolo tento týždeň najhodnotnejšie?

 Kto alebo čo mi tento týždeň pomohol?

 Čo som sa o sebe dozvedel/a?

 Čo by som chcel/a robiť inak budúci týždeň?

Tento týždeň jedným slovom: