



Self-care deník

TENTO DENÍK PATŘÍ:

Večerní zhodnocení

Datum: / /

3 věci, za které jsem dneska vděčná:

1.

2.

3.

Jak se dnes cítím:

Jaká jsou pozitiva dnešního dne:

Jaké zvyky bych mohla zlepšit:

Ranní myšlenky

Reminder: ranní zápisky mohou ovlivnit celý tvůj den, tak se zamysli a vše si sepiš.

Den:

Měsíc:

Rok:

Má dnešní afirmace:

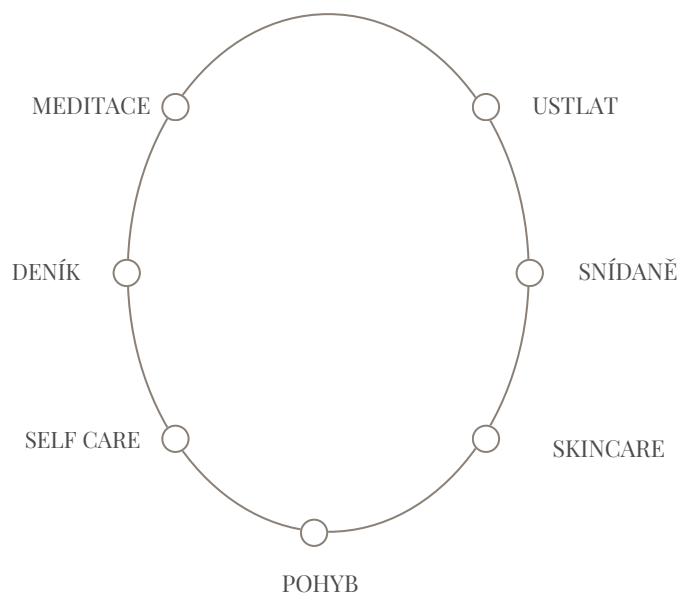
Cíl dne:

Priority:

- _____
- _____
- _____

Myšlenky:

Ranní rituál check list:



Týdenní plánovač

Týden:

Rok:

PONDĚLÍ:

Priority tohoto týdne:

ÚTERÝ:

STŘEDA:

Nálada:

ČTVRTEK:

Důležité poznámky:

PÁTEK:

SOBOTA:

NEDĚLE:

Měsíční zhodnocení

měsíc: rok:

~ jaké byly mé úspěchy:

~ jaké byly mé neúspěchy:

~ dosáhla jsem těchto cílů:

~ po psychické stránce se cítím:

~ tyto překážky jsem zdolala:

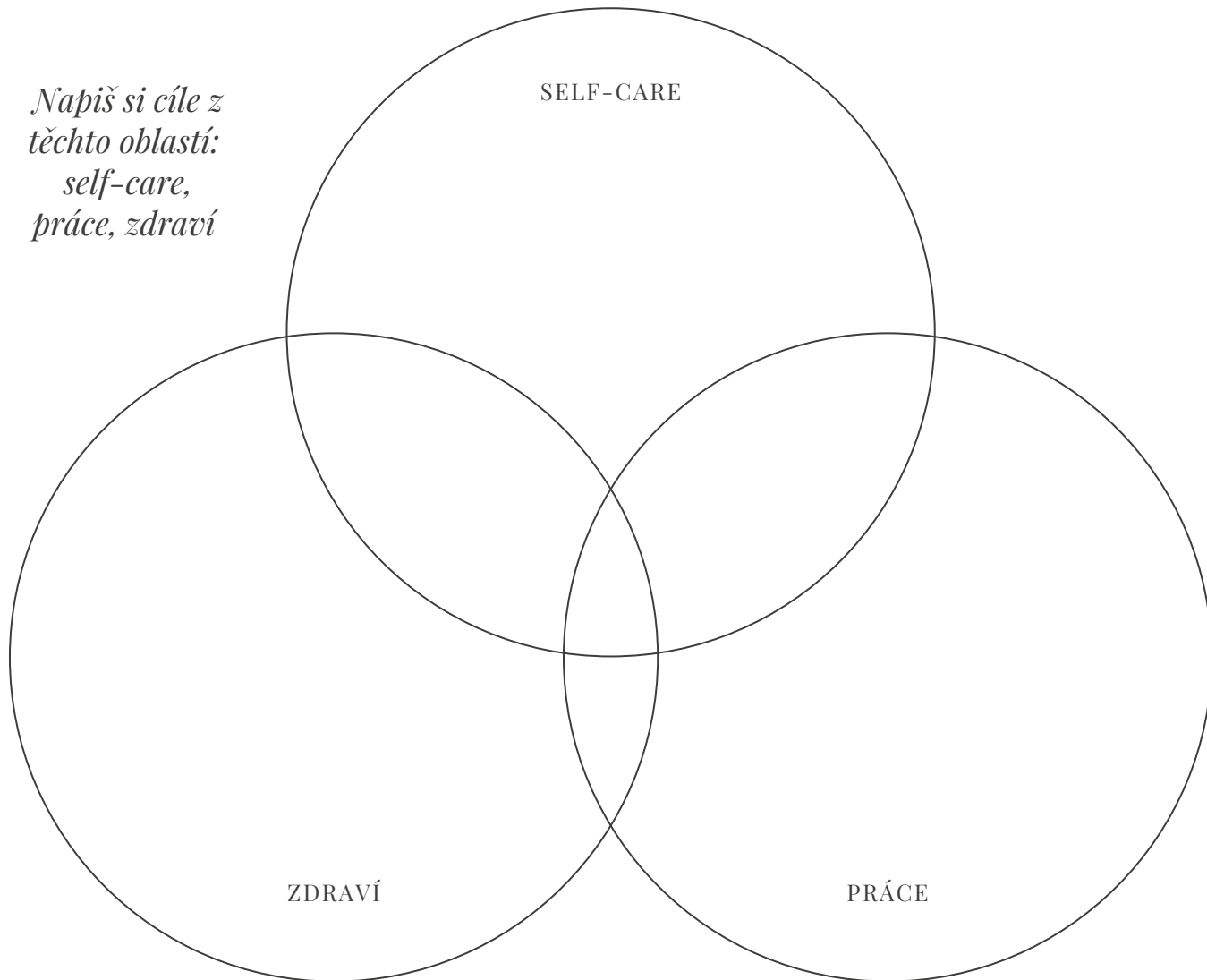
~ má nejlepší vzpomínka:

~ tuto rutinu jsem dokázala udržet:

~ věci / lidi, které nechám v tomto měsíci:

Plán cíů

*Napiš si cíle z
těchto oblastí:
self-care,
práce, zdraví*



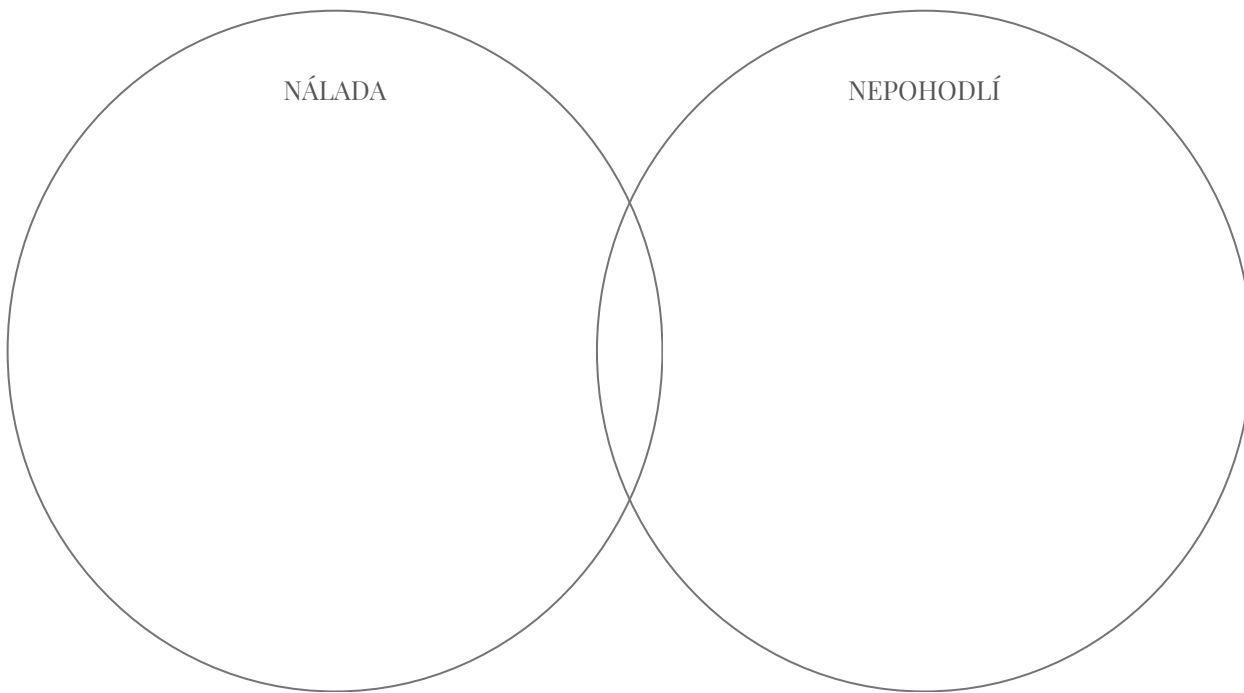
DŮLEŽITÉ KROKY:

Mindfulness

DEN:

MĚSÍC:

ROK:



LEKCE:

HODNOCENÍ:

SELF-CARE 1 2 3 4 5

STRAVA 1 2 3 4 5

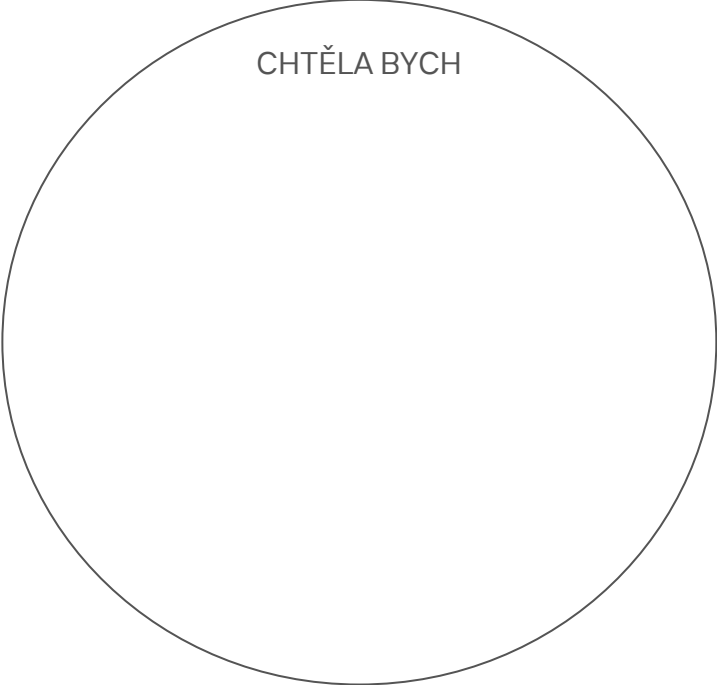
FITNESS 1 2 3 4 5

SPÁNEK 1 2 3 4 5

PRODUKTIVITA 1 2 3 4 5

NA TOHLE JSEM PYŠNÁ:

Plán *přání*

DATUM	P Ú S Č P S N	VIZUALIZACE
<p>CHTĚLA BYCH</p> 	<p>CO VIDÍM</p> <hr/> <hr/> <p>CO MÁM</p> <hr/> <hr/> <p>JAK SE CÍTÍM</p> <hr/> <hr/>	
<p>ČEHO SE CHCI ZBAVIT</p>	<p>TO-DO LIST</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>	
<p>MÁ DENNÍ AFIRMACE</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>	
<p>AKČNÍ PLÁN</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>	
	<p>MÉ PŘÁNÍ</p>	



@deny.vargova



www.dennieslife.com



denisakoranova@gmail.com