



Šiandien yra: _____
(metai - mėnuo - diena)

Kaip praėjo mano diena? Mano dienos įvertinimas yra _____

(tai yra PRADINIS dienos įvertinimas nuo 0 iki 10, kuris nurodo, kiek ši diena tau sėkminga, kas pavyko ar nepavyko nuveikti ir pan.)

Mano šiandienos pažanga ir sėkmė

(3 patirtos sėkmės ar padarei pažangą. SVARBU: sumažink savo lūkesčius kol neatrasi 3 dalykus!)

1. _____
2. _____
3. _____

Švelniai ir rūpestingai

paglostyk save (ką tu darei šiandien, kai prireikė tavo drąsos, pastangų, ryžto ar gero pasirinkimo, kuris vis labiau daro tave tokiu, kokiu nori būti?)

Ką šiandien išmokau (ką išmokau ar sužinojau apie save, kitus, kas mane įkvėpė?)

Tikslai ar ketinimai (kokius veiksmus, žingsnius dariau ar atėjo minčių, kaip priartėti prie savo tikslo, norų, svajonių?)

Kas šiandien mane paveikė?

Kada aš turėjau būti malonesnis sau ir kitiems? (kada galėjau būti malonesnis sau ar kitiems ir, kaip pasekmė - daugiau laimės jausmo ir veiklumo)

Rūpinuosi savimi! (ką šiandien padariau dėl savęs, sau)

Padėkos ir atsiliepimai (3 dalykai, už kuriuos šiandien esu dėkingas. SVARBU: SVARBU: sumažink savo lūkesčius kol neatrasi 3 dalykus!)

1. _____

2. _____

3. _____

a. Kaip praėjo mano diena? Mano dienos įvertinimas PO dienoraščio užpildymo _____

b. Koks yra pradinio ir galutinio įvertinimo skirtumas (jeigu yra)? _____

Ką dar aš noriu pažymėti? (bet kurie pastebėjimai ar mintys, kurias noriu pažymėti, dalykai, kuriuos atradau ar ką ketinu daryti kitaip rytoj ir pan.)
