BONUS K E-BOOKU NENÍ TO V TVÉ HLAVĚ

Deník *jasnosti*

Pro chvíle, kdy ti někdo tvrdí, že se něco nestalo, a ty si najednou nejsi jistá.

Síla myšlenky

NEŽ ZAČNEŠ

Jak s deníkem pracovat

Paměť není kamera. Když ti někdo opakovaně říká, že sis něco vymyslela nebo že to bylo jinak, začne se obraz večera rozpíjet, a to i lidem, kteří mají jinak paměť výbornou. Tenhle deník slouží k tomu, abys měla záznam napsaný v den, kdy se věci staly, ještě než o nich začneš pochybovat.

Na každý den máš jednu stránku. Piš večer, ideálně ve stejnou dobu, a drž se toho, co se opravdu stalo. Rozbory a hodnocení si nech na stránky s ohlédnutím, které přijdou vždy po sedmi dnech.

Klidné dny, kdy se nic nestalo, si zapiš taky, stačí jedna věta. Za měsíc budou stejně důležité jako ty těžké, protože ukážou, jak se to celé střídá. A když nějaký den vynecháš, nic se neděje.

Kde deník držet

Pokud se bojíš, že by ho někdo našel a přečetl, neměj ho doma na viditelném místě. Můžeš ho vyplňovat v tabletu nebo telefonu v aplikaci se zámkem, nechat vytištěný u kamarádky nebo si do něj psát jen v práci. Tvoje bezpečí je důležitější než úplnost záznamů.

> Jestli máš strach o své bezpečí, zavolej na **116 006**, Linku pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí), nonstop a zdarma. V ohrožení volej **158** nebo **112**.

DENÍK JASNOSTI

Den 1

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 2

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 3

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 4

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 5

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 6

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 7

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

OHLÉDNUTÍ

Týden 1

Dny 1–7

Přečti si zápisy z celého týdne najednou, ideálně v klidu a o samotě. Pak odpověz na otázky níže. Nemusíš z toho dělat závěry, stačí si všimnout.

Co se opakovalo

Situace, věty nebo nálady, které se objevily víc než jednou.

Kdy mi bylo dobře

I krátké chvíle se počítají. S kým jsi byla a co jsi dělala?

Co mě při čtení překvapilo

Něco, co sis během týdne neuvědomovala.

Na co se příští týden zaměřím

Jedna malá věc, nic velkého.

DENÍK JASNOSTI

Den 8

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 9

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 10

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 11

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 12

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 13

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 14

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

OHLÉDNUTÍ

Týden 2

Dny 8–14

Přečti si zápisy z celého týdne najednou, ideálně v klidu a o samotě. Pak odpověz na otázky níže. Nemusíš z toho dělat závěry, stačí si všimnout.

Co se opakovalo

Situace, věty nebo nálady, které se objevily víc než jednou.

Kdy mi bylo dobře

I krátké chvíle se počítají. S kým jsi byla a co jsi dělala?

Co mě při čtení překvapilo

Něco, co sis během týdne neuvědomovala.

Na co se příští týden zaměřím

Jedna malá věc, nic velkého.

DENÍK JASNOSTI

Den 15

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 16

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 17

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 18

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 19

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 20

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 21

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

OHLÉDNUTÍ

Týden 3

Dny 15–21

Přečti si zápisy z celého týdne najednou, ideálně v klidu a o samotě. Pak odpověz na otázky níže. Nemusíš z toho dělat závěry, stačí si všimnout.

Co se opakovalo

Situace, věty nebo nálady, které se objevily víc než jednou.

Kdy mi bylo dobře

I krátké chvíle se počítají. S kým jsi byla a co jsi dělala?

Co mě při čtení překvapilo

Něco, co sis během týdne neuvědomovala.

Na co se příští týden zaměřím

Jedna malá věc, nic velkého.

DENÍK JASNOSTI

Den 22

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 23

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 24

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 25

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 26

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 27

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 28

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

OHLÉDNUTÍ

Týden 4

Dny 22–28

Přečti si zápisy z celého týdne najednou, ideálně v klidu a o samotě. Pak odpověz na otázky níže. Nemusíš z toho dělat závěry, stačí si všimnout.

Co se opakovalo

Situace, věty nebo nálady, které se objevily víc než jednou.

Kdy mi bylo dobře

I krátké chvíle se počítají. S kým jsi byla a co jsi dělala?

Co mě při čtení překvapilo

Něco, co sis během týdne neuvědomovala.

Na co se příští týden zaměřím

Jedna malá věc, nic velkého.

DENÍK JASNOSTI

Den 29

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

DENÍK JASNOSTI

Den 30

Datum _____ Čas _____

Co se dnes stalo

Jen fakta, bez vysvětlování. Kde, kdy a kdo u toho byl.

Co přesně zaznělo

Pokud si pamatuješ konkrétní věty, napiš je doslova.

Co jsem cítila v těle

Stažený žaludek, únava, úleva, nic. I tohle je informace.

Co následovalo

Jak to skončilo, kdo se omlouval, jak vypadal zbytek večera.

Čemu dnes věřím

Jedna věc, kterou o dnešku vím jistě, ať se o ní později řekne cokoli.

Třicet dní je za tebou.

Přečti si první a poslední zápis za sebou a všimni si, jak se za ten měsíc změnilo, co a jak píšeš. Pokud chceš pokračovat, vytiskni si denní stránku znovu, nebo si založ obyčejný sešit se stejnými otázkami.