உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

30-நாள் வழிகாட்டி நாட்குறிப்பு

தினசரிப் பதிவு

LoomJournals மூலம் உருவாக்கப்பட்டது

இந்த நாட்குறிப்பை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

உங்கள் நாட்குறிப்புக்கு வரவேற்கிறோம்! இதை சிறப்பாகப் பயன்படுத்த சில குறிப்புகள் :

1. ஒவ்வொரு நாளும் எழுத சில நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள்
2. நேர்மையாக இருங்கள், தயக்கமின்றி சுதந்திரமாக எழுதுங்கள்
3. பழக்கத்தை உருவாக்க ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் எழுத முயற்சிக்கவும்
4. முறைமைகளைக் கவனிக்க உங்கள் பதிவுகளை வாரந்தோறும் மதிப்பாய்வு செய்யுங்கள்

- நீங்கள் அனுபவித்த உணர்ச்சிகளை பெயரிடுங்கள் - குறிப்பிட்டதாக இருங்கள்: எரிச்சல் , கவலை, திருப்தி , பெருமை
- உங்கள் உடலை ஆராய்ந்து அந்த உணர்வுகளுடன் தொடர்புடைய உடல் உணர்வுகளை குறிப்பிடுங்கள்
- தூண்டுதலை கண்டறியுங்கள்: எந்த நிகழ்வு, எண்ணம் அல்லது நபர் இந்த உணர்ச்சியை தூண்டியது?
- நீங்கள் எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள் என்பதை சிந்தியுங்கள் - எது உதவியது, எது உதவியில்லை
- இந்த உணர்ச்சி உங்கள் தேவைகள் அல்லது மதிப்புகளைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன கற்பிக்கிறது என்று கேளுங்கள்
- இன்று கடினமாக இருந்தாலும் நன்றியின் ஒரு தருணத்துடன் முடியுங்கள்

இந்த நாட்குறிப்பை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதற்கான விரிவான வழிகாட்டிக்கு ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்
உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்
இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்
இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்
சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்
இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி
கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி _______________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி __________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்
உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்
இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்
இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்
சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்
இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி
கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்
உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்
இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்
இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்
சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்
இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி
கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

தினசரிப் பதிவு

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்

இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்

சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்

இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?

உணர்ச்சி நாட்குறிப்பு

தேதி ________________

இன்று நான் உணர்ந்த உணர்ச்சிகள்
உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயரிடுங்கள் - கோபம், மகிழ்ச்சி , சோகம், அமைதி...

உடல் உணர்வுகள்
இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது என்ன உடல் உணர்வுகள் எழுகின்றன?

தூண்டுதல்கள்
இந்த உணர்வுகளுக்கு என்ன காரணம்? நிகழ்வுகள், நபர்கள், எண்ணங்கள்

சமாளிப்பு உத்திகள்
சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? ஆழ்ந்த சுவாசம், நடை, உரையாடல்...

உணர்ச்சிப் பாடம்
இந்த உணர்ச்சி உங்கள் மதிப்புகள், தேவைகள் அல்லது எல்லைகள் பற்றி என்ன வெளிப்படுத்தியது? ஒவ்வொரு உணர்வும் கேட்கத் தகுந்த செ

உணர்ச்சிக்கான நன்றி
கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கும் அர்த்தம் உண்டு -- இன்று நீங்கள் உணர்ந்ததால் எதற்கு நன்றி கூறுகிறீர்கள்?