

DEHB Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...)

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...)

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...)

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

Tarih: _____

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Süresi (saat):

İlaçlar:

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Zihin boşaltma (zihnini meşgul eden her şeyi yazın — görevler, endişeler, rastgele düşünceler, yarım kal...

