

# Olumlamalar Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Günlük Kayıt

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: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...)

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Bugünün Olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendim...')

**Buna neden inanıyorum** (hayatınızdan bu olumlamaı destekleyen hangi kanıtlar var? belirli anları veya...)

**Görselleştirme** (başarınızı canlı bir şekilde hayal edin — gerçekleşmiş gibi tarif edin)

**Bugünkü Kanıt** (bugün olumlamanızı destekleyen ne oldu? küçük anlar bile önemlidir)

**Şüpheyi Bırakmak** (bugün ortaya çıkan şüpheleri veya sınırlayıcı inançları adlandırın — onları adlandırma...)

**Bugün minnettar olduğum şeyler** (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)