

Ayrılık 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: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yaptınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yaptınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yaptınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yaptınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yaptınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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

Tarih: _____

Nasıl hissediyorum (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

Kendini sevme ifadesi (bugün kendinizde takdir ettiğiniz bir şey)

Sınır (koyduğunuz veya koruduğunuz sağlıklı bir sınır)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Gelecek vizyonu (şimdi ideal geleceğiniz nasıl görünüyor?)

Günün olumlaması (kendiniz hakkında inandığınız olumlu bir ifade)

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