

Duygu 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: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)

Tarih: _____

Bugün hissettiğim duygular (duyguları adlandırın — öfke, sevinç, üzüntü, huzur...)

Bedensel duyular (bunu düşündüğünüzde hangi fiziksel duyular ortaya çıkıyor?)

Tetikleyiciler (bu duyguların nedeni neydi? olaylar, insanlar, düşünceler)

Başa çıkma stratejileri (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Duygu dersi (bu duygu değerleriniz, ihtiyaçlarınız veya sınırlarınız hakkında ne ortaya çıkardı? her duygu d...)

Duyguya minnettarlık (zor duygular bile anlam taşır — bugün hissettikleriniz sayesinde neye şükrediyor...)