

Oruç 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: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)

Tarih: _____

Oruç Protokolü: _____

Oruç Başlangıcı: _____

Oruç Bitişi: _____

Oruç saati: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zihinsel Berraklık:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Açlık seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nasıl Hissettim (genel deneyiminizi tanımlayın — enerji, ruh hali, oruç sırasında fiziksel duyular)

Orucu Açan (orucunuzu bozmak için ne yediniz veya içtiniz? vücudunuz nasıl tepki verdi?)

Zorluklar (hâlâ zor olan ne? daha fazla dikkat gerektiren ne?)