

Affetme 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: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)

Tarih: _____

Durum (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

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

Empati Perspektifi (neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışın — zararı mazur görmeden)

Bıraktığım şeyler (artık size hizmet etmeyen ne var? burada bırakın)

Kendini affetme (kendinizi affetmeniz gereken bir şey var mı?)

Bırakma ifadesi (tamamlayın: bilinçli olarak ... bırakmayı ve kendimi ... özgür kılmayı seçiyorum)