

Farkındalık 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 için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)

Tarih: _____

Bugün için niyet (gününe farkındalıkla rehberlik edecek bir kelime veya ifade)

Şimdiki an farkındalığı (bu anı olduğu gibi tanımlayın — yargı yok, sadece gözlem)

Beden tarama gözlemleri (baştan ayaklara — gerginliği nerede tutuyorsunuz?)

Duyu farkındalığı (şu anda ne görüyorsunuz, duyuyorsunuz, hissediyorsunuz, kokluyorsunuz, tadıyorsunuz...)

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

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

Öz şefkat notu (bir arkadaşınıza göstereceğiniz şefkati kendinize gösterin)