

Ruh Hali 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: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)

Tarih: _____

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stres seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Minnettarlık Anı (bugünkü pratiğinizden minnettar olduğunuz belirli bir şey)