

# Sabah Rutini 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: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Uyanma saati: \_\_\_\_\_

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sabah enerjisi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyanış ruh hâli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Egzersiz:

Meditasyon:

Sağlıklı kahvaltı:

Su Tüketimi (bardak):

**Sabah şükranı** (bu sabah şükrettiğiniz üç şeyi belirtin — spesifik olun)

**Sabah olumlaması** (gününüzün tonunu belirleyen olumlu bir 'ben ...' cümlesi yazın)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)