

Kişisel Gelişim 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: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)

Tarih: _____

Bugünün Niyeti (bugün odaklanmak, başarmak veya somutlaştırmak istediğiniz tek şey nedir?)

Zihniyet kontrolü (gelişim mi yoksa sabit mi? bugün zorluklara nasıl yaklaştınız?)

Konfor alanını genişletme (sizi korkutan veya rahatsız hissettiren ne yaptınız?)

Geliştirilen beceri (aktif olarak geliştirmeye çalıştığınız beceri hangisi?)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Karşılaşılan Engel (bugün hangi zorluk veya engelle karşılaştınız? nasıl tepki verdiniz?)

Bugün öğrenilen ders (bir dahaki sefere neyi farklı yapardınız?)

Minnettarlık (bugün neye minnettarsınız? belirli bir kişi, an veya şey adlandırın)