

Pozitif Düşünce 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: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)

Tarih: _____

Günün olumlu anı (günün en güzel kısmı, ne kadar küçük olursa olsun)

İyi Tarafı (her zorluk bir armağan gizler — bugünkü güçlüğün gizli faydası veya dersi nedir?)

Olumlu yeniden çerçeveleme (olumsuz bir olayı öğrenme fırsatına dönüştürün)

İyilik eylemi (yaptığınız nazik bir davranış veya birinin size yaptığı)

Bugün Bulunan Neşe (bugün fark ettiğiniz küçük bir neşe, güzellik veya keyif anı)

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

Yarın için niyet (yarın size rehberlik edecek bir niyet veya odak noktası nedir?)