

İyileşme 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: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın İçin Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın İçin Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayırın...)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın İçin Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın İçin Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (basa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)

Tarih: _____

Ayıklık Günü # (kilometre taşınızı takip etmek için ayıklık gün numaranızı girin)

Bugün nasıl hissediyorum (fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinizi kontrol edin — dürüst ve ayrıntılı)

Bugünkü Tetikleyiciler (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

Ulaştığım Destek (birini aradınız mı, mesaj attınız mı veya konuştunuz mu — arkadaş, sponsor, aile veya ...)

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

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

Yarın için Hedefler (yarın neyi başarmak istiyorsunuz?)