

# Öz Şefkat 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: \_\_\_\_\_

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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

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

**Farkındalık Anı** (durun ve fark edin — şu anda yargılamadan hangi düşünceler, duygular veya hisler mevc...)

**Ortak insanlık** (başka kim böyle hissediyor olabilir? bu konuda yalnız değilsiniz)

**Kendime iyilik** (sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza ne derdiniz?)

**Öz Şefkat Mektubu** (kendinize şefkatli bir arkadaşın yazacağı gibi birkaç satır yazın — sıcaklık, anlayış ve...)

**Günün olumlaması** (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekleşmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...')

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