

Öz Güven 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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (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: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (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: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (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: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım (bugün ne başardınız? kutlayın)

Olumlu özelliklerim (kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...

Bugün kullanılan güçlü yönler (bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme (öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...

Kendime Nasıl İyi Davrandım (bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)

Günün olumlama (şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...

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

Tarih: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(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: _____

Bugünkü başarımlarım *(bugün ne başardınız? kutlayın)*

Olumlu özelliklerim *(kendinizde gerçekten beğendiğiniz nitelikleri listeleyin — beceriler, karakter özellikli...*

Bugün kullanılan güçlü yönler *(bugün hangi kişisel güçlü yönlerinizi kullandınız?)*

Olumsuz düşünce yeniden çerçeveleme *(öz eleştirel bir düşünce yakalayın ve onu nazikçe yeniden ...*

Kendime Nasıl İyi Davrandım *(bugün kendinize özen, sabır veya şefkat gösterdiğiniz bir yol neydi?)*

Günün olumlama *(şimdiki zamanda, sanki zaten gerçekmiş gibi olumlu bir ifade yazın — ör. 'kendime g...*

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