WELLNESS *LOG*

TARİH ___ / ___ / 20___

GÜNLÜK OLUMLAMA

ENERJİ *VERENLER*

BUGÜN ŞUNUN İÇİN *ŞÜKREDİYORUM*

ENERJİ *TÜKETENLER*

BUGÜNÜ HARİKA KILMAK İÇİN YAPABİLECEKLERİM

BUGÜN YAŞANAN *GÜZEL ŞEYLER*

DÜŞÜNCELER & DEĞERLENDİRMELER

TARİH ___ / ___ / 20___

ŞÜKÜR *HARİTASI*

Hayatının her alanında neye minnettar olduğunu
yazmak için 10 dakika ayır.

İNSANLAR:

DURUMLAR:

DENEYİMLER:

YETENEKLER:

YERLER:

DİĞER:

TARİH ___/___/20___

SON 3 YILDA, HAYATINIZ NASIL DÖNÜŞTÜ?

Hayatlarımızdaki yolculuğu ve yürüdüğümüz yolu yansıtmak önemlidir. Bu tür bir yansıma, ulaştığımız önemli hedeflerimizi ve başardığımız şeyleri kabul etmemize yardımcı olur. Bunlar büyük ve dönüm noktası niteliğindeki başarılar olabilir. Ya da üstesinden gelinmesi gereken daha küçük hedefler ve engeller olabilir.

Son 3 yılda neler başardınız?
Bu başarılar için ne kadar minnettar hissediyorsunuz?

Ben *Söyle* Biriyim

Aşağıdaki cümleleri tamamlayarak kendini daha iyi anlat!

Şunu seven biriyim:

Şundan nefret eden biriyim:

Şunu yapamayan biriyim:

Şunu yapabilen biriyim:

Asla dediğim şey:

Şuna sahip olan biriyim:

Şunun için sabırsızlanan biriyim:

Bunu şuna tercih eden biriyim:

Şuna hiç sahip olmamış biriyim:

Şunu dileyen biriyim:

Şunu yapmaya çalışan biriyim:

Kimsenin şu açıdan beni görmediği biriyim:

Herkesin beni şu açıdan gördüğü biriyim:

Şuna asla doymayan biriyim:

Şunu nasıl yapamacağımı bilmeyen biriyim:

Genelde şunu unutan biriyim:

Asla şunu unutmayan biriyim:

Şuna minnet duyan biriyim:

Muhtemelen şu noktaya gelecek biriyim:

TARİH ___/___/20___

Hangi Konularda *Kontrole* Sahibim?

KONTROLÜM DIŞINDA OLANLAR *Kontrolüm dışında olup beni endişelendiren şeyler*	KONTROLÜM DAHİLİNDE OLANLAR *Kontrolü bende olduğu için endişelendiğim şeyler*

KENDİNE *SEVGİ MEKTUBU*

Sevgi mektubu yazmak, kendine olan sevgiyi ifade etmenin başka bir yoludur. Yargılarından kurtul ve bir yakın arkadaşınla paylaşıyor gibi kendinle sevgi dolu düşüncelerini paylaş.

Sevgili...

TARİH ___ / ___ / 20___

Çocukluğumda bana söylenen ve beni etkileyen sözler neydi?
Şimdi küçük "*ben*"e ne söylemek isterdim?