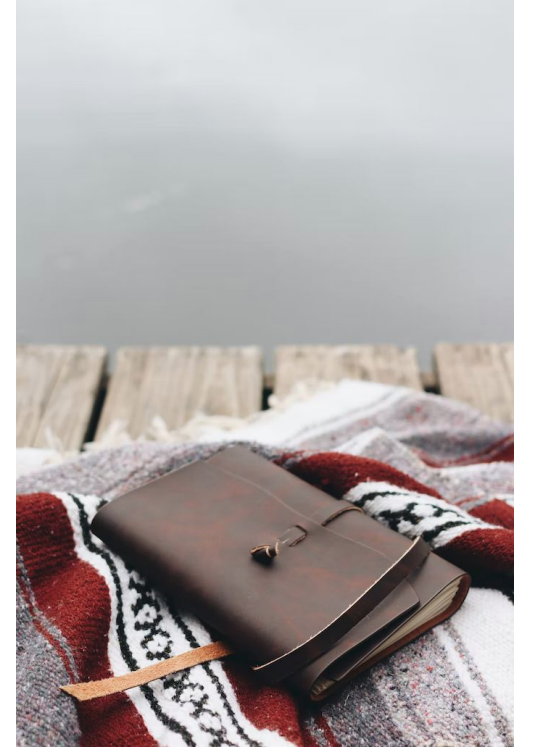


GÜNLÜK ve **GÜNLÜK TUTMA:**

Kendiniz hakkında **düzenli** olarak bir
şeyler **yazıyorsunuz.**

Günlük: **ne** oldu

Günlük tutma: **Nasıl** deneyimlediğiniz



Picture: Jessica Delp on Unsplash

Günlük tutma:
aynı soruları yanıtlıyorsunuz
her gün, hafta, ay veya yıl



Hangi sorular? Ne sıklıkla?

Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

Siz karar verin!

Günlük tutma



+ kendine saygı

+ deneyimlerden öğrenme

+ mutluluk

+ olumlu tutum

+ memnun olma

+ başarı

+ yaratıcılık

+ sağlıklı

+ iyi uyku

HOW??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

GÜNLÜK TUTMANIN TÜRÜNE BAĞLIDIR!



Olumlu şeylere odaklanın!

ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜ:

Haftada bir/iki kez.

Neye **minnettar**

olduğunuzu yazın (şeyler, olaylar, başarılar, insanlar...).

Sadece bazılarını seçin ve

duyguları hissederken

bunları ayrıntılı olarak yazın.

+ mutluluk

+ verimli

+ özgüven

- stres

+ Kaliteli ilişkileri

- depresyon

+ iyi uyku

+ Farkındalık

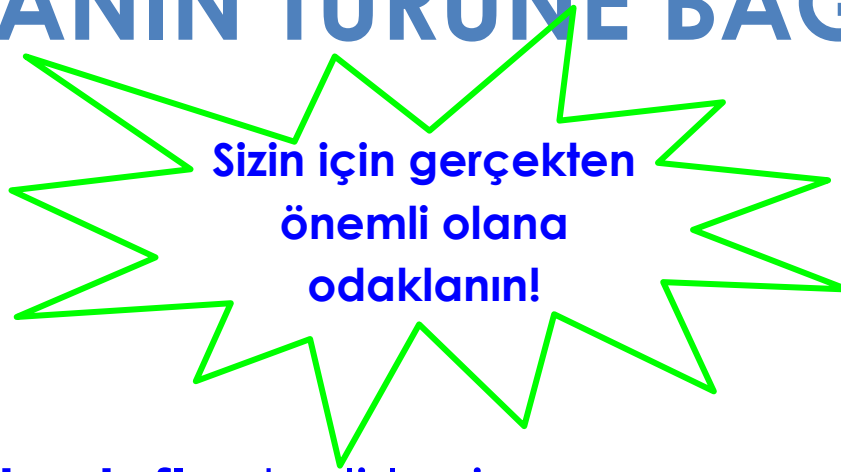
+ ayartmalara direnme gücü

GÜNLÜK TUTMANIN TÜRÜNE BAĞLIDIR!



BAŞARI GÜNLÜĞÜ:

her gün/hafta



Sizin için gerçekten
önemli olana
odaklanın!

1. Kısa ve uzun vadeli **hedefler** belirleyin
2. Soru listenizi yapın, örneğin:

★ ne başardım
(Küçük şeyler önemlidir! Bu, farkına bile varmadan kaç şey başardığınızı gözlemlemekle ilgilidir.)
ne öğrendim
neyi geliştirebilirim
ne için minnettarım
bugün beni mutlu eden neydi?
hedeflerime nasıl yaklaşabilirim

Şükran Dergisi'nin tüm avantajları

+ Hedeflerinize ulaşın

+ Motivasyon

+ İşlerinizi halledin

Daha birçok Günlük Tutma türü vardır. Ne gibi?



- **YOOHOO-LISTESİ**: Bugün yaptığım ve başardığım tüm iyi şeyler
- **SABAH SAYFALARI**: kafanızı serbest bırakır, sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu gösterir, yazmayı kolaylaştırır
- **HAYAL-GÜNLÜK TUTMA**: hayallerinizin detaylandırılması
- **MADDE-GÜNLÜK TUTMA**: Stressiz mükemmel organizasyon
- **SANAT-GÜNLÜĞÜ**: Duygularınızı sanatla detaylandırın
- **GÜNDE BİR SATIR-GÜNLÜK TUTMA**: Günde önemli bir anı yakalayın
- **DOĞA GÜNLÜĞÜ**: etrafınızdakilerin farkında olun
- **LISTELER GÜNLÜĞÜ**: İlişkiler, hobiler ile ilgili şeyleri organize etmek, izlemek ve kaydetmek için liste yapın... (favori filmlerin listesi; şarkılar; fitness; rahatlatıcı stratejiler ...) gibi

veya... başka bir biçimde yaparsınız:



Her gün / hafta
bir parça kağıt eklersiniz

← BURAYA

- yaptığın iyi bir şeyle
 - veya
 - yaşadığın güzel bir şeyle
- Yıl sonunda: açın!



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

... HERKES GÜNLÜK TUTABİLİR!



- Başlamaktan korkmayın!
- Herkes yapabilir!
- Yazdığınız şeyler hakkında düşünmeyi unutmayın!
- Yeterli zamanınız olmadığını düşünmeyin, 10 dakika yeterli ve buna değer, deneyin!
Düzenli olun: Günleri atlarsanız, daha fazla gün atlamak daha kolay olacaktır! Bu yüzden istisnalar yapmamaya çalışın, yakında bir alışkanlık olacak!
Bazı günlük tutma uygulamaları var, ancak: kalem ve kağıt en iyi şekilde çalışıyor gibi görünüyor!