

Pozitif Kişisel Özelliklerin Günlüğü

Senin pozitif kişisel özelliklerini öneren veya onaylayan aktivitelerin veya pozitif kişisel özellikler gösterdiğin veya hissettiğin zamanların bir günlüğünü tut. (kişilik özellikleri, güçlü yönleri). Onları aşağıya yaz! Pozitifleri filtreleme eğiliminde olduğumuzdan pozitifleri kaçırmak veya küçümsemek kolaydır ve sadece negatifleri fark ederiz. Zihninin bunu yaptığını fark et, sonra aslında ne olduğunu yaz.

Pozitif kişisel özelliklerin örnekleri: *şefkatli, nazik, güçlü, esnek, yardımsever, iddialı, çalışkan, güvenilir, dürüst, pratik, sorumlu, sadık, olgun, yaratıcı, tutarlı, takdir eden, kabiliyetli, hızlı, hassas, anlayışlı, hoşgörülü, düşünceli, yeterli, inanılır, inisiyatif gösteren, motive, çok yönlü, eğitilmiş, istekli, tecrübeli, etkili, açık fikirli, mantıklı, ciddi, destekleyici, becerikli, gerçekçi, eğlenceli, dakik, cana yakın, insanca - ve diğerleri!*

Gün/ Tarih	Ne yaptım	Pozitif Kişisel Özellik veya Özellikler Hangi pozitif özelliği gösterdim veya hissettim?