



EPICRECAP

PROFILING WORKBOOK



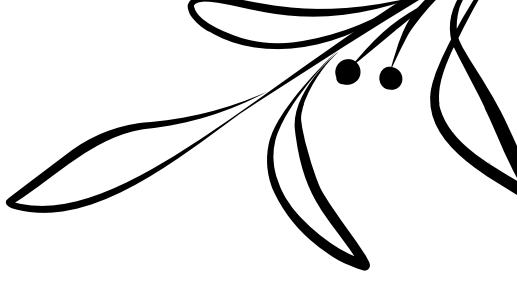
VISIT: WWW.EPICRECAP.COM

FOR

LAW OF ATTRACTION COURSES | LIVE WORKSHOP EVENTS |

MANIFESTATION PRACTICE TEMPLATES | TAMIL AUDIO AFFIRMATIONS





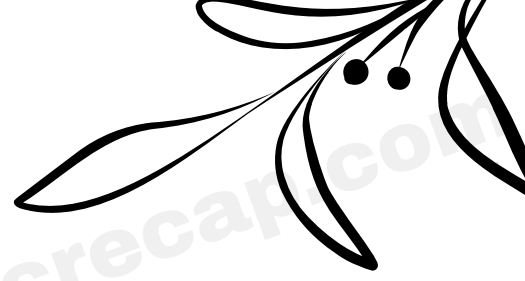
Monthly Tracker

BE CONSISTENT
TRACK YOUR CONSISTENCY BY CIRCLING THE NUMBERS DAILY

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



PROFILING METHOD



- BUILD A GRATITUDE LIST FOR YOUR HUSBAND
- NOTEBOOK/DIGITAL
- WRITE ALL GRATITUDE THAT YOU REMEMBER FROM THE BEGINNING OF THE RELATIONSHIP
- WRITE AS MUCH AS POSSIBLE - NO LIMIT
- FIND SMALL GOOD THINGS, SITUATIONS, HIS CHARACTERS, AND EVENTS BETWEEN YOU AND YOUR HUSBAND THAT YOU GENUINELY FEEL GRATEFUL FOR
- NUMBER EACH SENTENCE
- DO NOT REPEAT THE STATEMENT
- ONCE YOU FEEL THERE IS NOTHING MUCH TO WRITE, DAILY READ 15 STATEMENTS FROM THE DOCUMENT
- YOU CAN ADD STATEMENTS AS AND WHEN YOU GET TO SEE NEW GRATEFUL THINGS FROM YOUR HUSBAND

-
- உங்கள் கணவருக்கு நன்றியுணர்வு பட்டியலை உருவாக்குங்கள்
 - நோட்புக்/டிஜிட்டல்
 - உறவின் தொடக்கத்திலிருந்து நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்கும் அனைத்து நன்றியுணர்வையும் எழுதுங்கள்
 - முடிந்தவரை எழுதுங்கள் - வரம்பு இல்லை
 - உங்களுக்கும் உங்கள் கணவருக்கும் இடையே நீங்கள் உண்மையிலேயே நன்றியுள்ளவர்களாக உணரும் சிறிய நல்ல விஷயங்கள், சூழ்நிலைகள், அவரது நல்ல நடத்தை மற்றும் நிகழ்வுகளைக் கண்டறியவும்.
 - ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் எண்ணுங்கள்
 - நன்றிகளை திரும்பத்திரும்ப எழுத தேவையில்லை
 - எழுதுவதற்கு எதுவும் இல்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தவுடன், ஆவணத்திலிருந்து 15 அறிக்கைகளை தினமும் படிக்கவும்
 - உங்கள் கணவரிடமிருந்து புதிய நன்றியுள்ள விஷயங்களைப் பார்க்கும் போது நீங்கள் நன்றிகளை எழுதிக்கொள்ளலாம்





TIPS

KEEP YOUR NOTES PRIVATE
WRITE EVEN FOR SMALL GRATEFUL THINGS
BE CONSISTENT

"AFFECTION IS WHEN YOU SEE SOMEONE'S STRENGTHS; LOVE IS WHEN YOU ACCEPT SOMEONE'S FLAWS."

"பாசம் என்பது ஒருவரின் பலத்தைப் பார்க்கும் போது, அன்பு என்பது ஒருவரின் குறைகளை ஏற்றுக்கொள்வது."

"CHANGING OUR PERCEPTION WILL CHANGE OUR PERCEPTION OF OUR RELATIONSHIP"

"நமது உணர்வை மாற்றுவது, நம் உறவைப் பற்றிய நமது பார்வையை மாற்றிவிடும்"

6 THINGS REALIZE A HAPPY RELATIONSHIP

STOP ARGUMENTS
BUILD SELF-LOVE
HAVE A PURPOSE
STOP COUNSELING/SUPPORTING
QUIT MEDIA
REMEMBER - YOU CANT HELP OTHERS



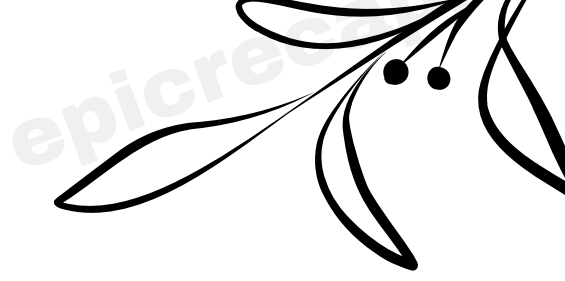
Profile for

Name:

Relationship:

Write 5 best characters you
about him/her





EXAMPLE STATEMENTS

வாழ்க்கையின் ஏற்ற தாழ்வுகள் முழுவதும், நீங்கள் என் பக்கம் ஒருபோதும்
விலகவில்லை நன்றி
உலகம் முழுவதும் எனக்கு எதிராக இருந்தபோது, என் மீது நம்பிக்கை
வைத்து எனக்கு ஆதரவளித்ததற்கு நன்றி
எங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருப்பதற்கு நன்றி
என் இடைவிடாத புன்னகைக்குக் காரணமாக இருந்ததற்கு நன்றி
என் அச்சங்கள், மற்றும் என் கவலைகளை நான் உணரும் முன்பே நீங்கள்
உணர்கிறீர்கள். என்னை நன்றாக அறிந்ததற்கு நன்றி
நீங்கள் என் கவலைகளை அமைதிப்படுத்துகிறீர்கள், எனக்கு எது சிறந்தது
என்பதைத் தேர்வுசெய்ய எனக்கு உதவுகிறீர்கள். எனது நிலையான ஆதரவு
அமைப்பாக இருப்பதற்கு நன்றி
என் வாழ்க்கையில் அத்தகைய அக்கறையுள்ள மனிதனைப் பெற்றதற்கு
நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி
நான் உங்களை எரிச்சலூட்டுகிறேன், நான் ஒருபோதும் உங்கள் பேச்சைக்
கேட்கவில்லை, ஆனால் நீங்கள் என்னைப் பற்றி ஒருபோதும் என்னைக்
குறைவாக உணரவில்லை. என்னுடன் பொறுமையாக இருந்ததற்கு நன்றி
நீங்கள் இல்லாமல், நான் இந்த பெரிய உலகில் தொலைந்து போயிருப்பேன்.
எனது இடத்தைக் கண்டறிய உதவியதற்கு நன்றி
எல்லோரும் வெளியேறியபோது என் வாழ்க்கையில் நுழைந்ததற்கு நன்றி





EXAMPLE STATEMENTS

Throughout the ups and downs of life, you never left my side, thank you for being my rock

Thank you for believing in me and supporting me, when the whole world was against me

Thank you, darling, for being a role model for our children

Thank you for being the reason for my constant smiles

You sense my fears, my worries, and my anxieties even before I realize them.

Thank you for knowing me so well

You calm down my anxieties, you help me choose what is best for me. Thank you for being my constant support system

I'm extremely lucky to have such a caring man in my life

I irritate you, I never listen to you, but you have never made me feel any less about myself. Thank you for being patient with me

Without you, I would have been lost in this big world. Thank you for helping me find my place

Thank you for walking into my life when everyone else has walked out





epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre



epicrecap.com

epicrecap.com

epicrecap.com

epicre