



НЕДЕЛИ

1	 1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31	32	33	34	35
6	36	37	38	39	40	41	42
7	43	44	45	46	47	48	49
8	50	51	52	53	54	55	56
9	57	58	59	60	61	62	63
10	64	65	66	67	68	69	70
11	71	72	73	74	75	76	77
12	78	79	80	81	82	83	84
13	85	86	87	88	89	 90	

ТРЕКЕР БЛАГОДАРНОСТИ

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Напиши, с чем ты сталкиваешься каждый день и за что действительно благодарна, но прежде не задумывалась о том, чтобы это ценить: электричество, горячая и холодная вода, отопление, дом...

Перечисли людей, которым ты по-настоящему благодарна. Это могут быть не только знакомые и близкие, но и просто вдохновляющие люди: мама, учитель начальной школы, лучший друг, Ник Вуйчич...

Дата / /

пн вт ср чт пт сб вс

Аффирмация дня



Я благодарна за...

Я сегодня молодец, потому что...

Что хорошего сегодня произошло?

Дата / /

пн вт ср чт пт сб вс

Аффирмация дня



Я благодарна за...

Я сегодня молодец, потому что...

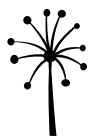
Что хорошего сегодня произошло?

Счастье не в том, чтобы делать всегда то хочешь,
а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Л. Толстой



ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ МЕСЯЦА



*Управляй своим настроением,
ибо оно если не повинуетя,
то повелевает.*

Гораций

Мои лучшие моменты:

Мои мысли:

Чему я научилась:

МОИ ЦЕЛИ

Вещи, которые можно улучшить:

С нетерпением жду:

*Визуализируй
желания
нового месяца*

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

Какие мои цели в жизни?

В чем моя сила?

Что я люблю в себе?
