

Дата

День недели

Что я планирую сегодня сделать:

Что меня сегодня порадует:

О чем я сегодня хочу помнить:

Что сегодня сделано для реализации моих ценностей в сферах отношений, работы/учебы, личного развития, здоровья, досуга и др?

За что я могу поблагодарить
сегодняшний день, себя, других людей?

Что я хочу завтра сделать и на чем
сфокусироваться?
