

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?

---

---

---

---