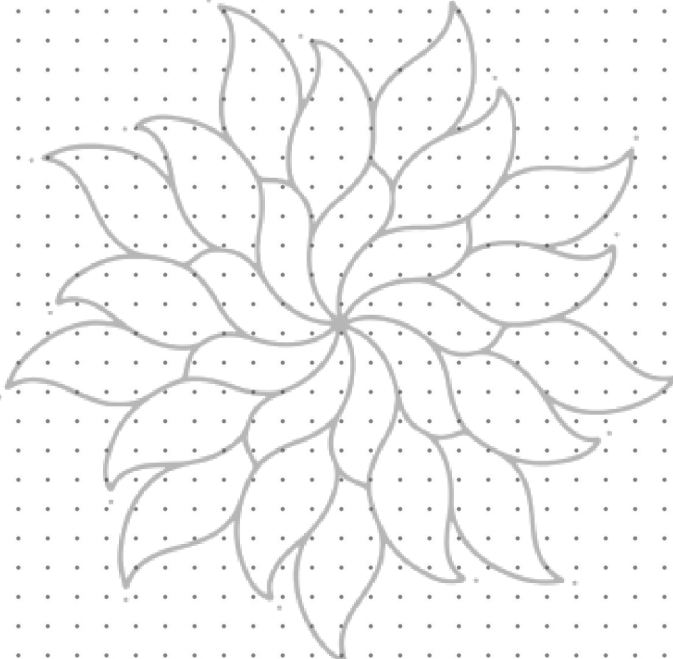


Моите седмични цели	Моята практика за себеопознаване
Неща от които искам да се освободя	Моите действия за устойчив начин на живот

Изобразявам моите настроения.
Давам им пространство, форма
свобода.
Съзерцавам ги.

Mood Tracker



Изобразявам с цвят чувствата си

😊

😄

😐

😌

😞

😫

😔

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

КОМПАС НА МИСЪЛТА

Планер за постигане на житейски цели



www.compassjournals.com





Моето най-голямо постижение тази седмица:	
Моите думи и значими идеи, тази седмица:	
Как моята ежедневна практика повлиява на начина по който се чувствам, сега ?	
Постигания към които все още се стремя:	
☐ _____	
☐ _____	
☐ _____	
☐ _____	
Кое е моето преобладаващо чувство, тази седмица ?	
☹️ ☹️ ☹️ 😊 😊 -—————+	
66 _____	
_____ 99	

Цели	Понеделник	Вторник	Сряда
			
	 Лична Практика Хидратация 	 Лична Практика Хидратация 	 Лична Практика Хидратация 
Моите доброжелания:			
			

Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
.....			
 Лична Практика Хидратация 	 Лична Практика Хидратация 	 Лична Практика Хидратация 	 Лична Практика Хидратация 
Седмични утвърждения: 			