

Седмични цели (краткосрочни)	Практики за себепознание
Неща от които искам да се освободя	Действия за устойчив начин на живот

Място за персонална графика за
проследяване на настроенията ми през целия
месец.



Избирам цветове за настроенията си

КОМПАС НА МИСЪЛТА

Планер за постигане на личностни цели



www.compassjournals.com



Компас на мисълта



Compassjournals



Седмичен план

Моето най-голямо постижение тази седмица:

Моите вдъхновяващи думи и идеи, тази седмица:

Коя ежедневна практика ме изпълва с енергия и радост всеки изминал ден?

Постижения към които все още се стремя:

Кое е преобладаващо ми настроение, тази седмица ?

-—————+

Вдъхновяващ цитат

Седмичен план

[illegible]

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