

# Содержание

Введение.....	3
Бонусные страницы.....	7
1. Мои цели на ближайший год.....	374
2. Годовой трекер физической активности.....	375
3. Мои комплименты.....	376
4. Дерзкое бинго.....	377
5. Колесо жизненного баланса.....	378
6. Список хотелок.....	379
7. Если запутались и не вывозите: список поддерживающей литературы.....	380
8. Иллюстрация для раскрашивания.....	381
9. Список фильмов/сериалов, которые хочу посмотреть.....	382
10. Список прочитанных книг.....	383
11. Памятка нежности к себе № 1.....	384
12. Трекер «Год без...».....	385
13. Скрап-страничка.....	386
14. Иллюстрация для раскрашивания.....	387
15. Месячный челлендж заботы о себе.....	388
16. МАК-практика № 1.....	389
17. Опыт напрокат.....	390
18. Памятка нежности к себе № 2.....	391
19. Идеи, которые мне понравились.....	392
20. Матрица решения конфликта.....	393
21. МАК-практика № 2.....	394
22. I'm too old for this shit.....	395
23. Слово-подсказка от Вселенной.....	396
24. Годовой трекер.....	397
25. Как я сейчас?.....	398
26. Страница гордости.....	399
27. МАК-практика № 3.....	400
28. Ревизия сил.....	401
29. Памятка нежности к себе № 3.....	402
30. Проблемы в отношениях: список поддерживающей литературы.....	403

31. МАК-практика № 4.....	404
32. Список того, что я сделал(а) в этом году впервые.....	405
33. Страница благодарности.....	406
Глагол дня .....	407
Алгоритм работы с глаголом дня .....	410
Алгоритм работы с метафорой дня .....	412
Ресурс недели .....	414
Особый фокус внимания .....	415