

# СОДЕРЖАНИЕ

Обо мне.....	4
Как заполнять ежедневник.....	5
Мои планы на год.....	12
Утренние страницы.....	14

## ЯНВАРЬ..... 58

Цели на месяц.....	60
Лучшие события.....	62
Вопросы к себе.....	64
Колесо медитаций.....	65
Календарь настроения.....	66
Дневник благодарности.....	68
Трекер здоровья.....	70
Арт-терапия.....	71

## ФЕВРАЛЬ..... 72

Цели на месяц.....	74
Лучшие события.....	76
Вопросы к себе.....	78
Колесо медитаций.....	79
Календарь настроения.....	80
Дневник благодарности.....	82
Трекер здоровья.....	84
Арт-терапия.....	85

## МАРТ..... 86

Цели на месяц.....	88
Лучшие события.....	90
Вопросы к себе.....	92
Колесо медитаций.....	93
Календарь настроения.....	94
Дневник благодарности.....	96
Трекер здоровья.....	98
Арт-терапия.....	99

## АПРЕЛЬ..... 100

Цели на месяц.....	102
Лучшие события.....	104
Вопросы к себе.....	106
Колесо медитаций.....	107
Календарь настроения.....	108
Дневник благодарности.....	110
Трекер здоровья.....	112
Арт-терапия.....	113

## МАЙ..... 114

Цели на месяц.....	116
Лучшие события.....	118
Вопросы к себе.....	120
Колесо медитаций.....	121
Календарь настроения.....	122
Дневник благодарности.....	124
Трекер здоровья.....	126
Арт-терапия.....	127

## ИЮНЬ..... 128

Цели на месяц.....	130
Лучшие события.....	132
Вопросы к себе.....	134
Колесо медитаций.....	135
Календарь настроения.....	136
Дневник благодарности.....	138
Трекер здоровья.....	140
Арт-терапия.....	141

## ИЮЛЬ..... 142

Цели на месяц.....	144
Лучшие события.....	146
Вопросы к себе.....	148
Колесо медитаций.....	149
Календарь настроения.....	150
Дневник благодарности.....	152
Трекер здоровья.....	154
Арт-терапия.....	155

## АВГУСТ..... 156

Цели на месяц.....	158
Лучшие события.....	160
Вопросы к себе.....	162
Колесо медитаций.....	163
Календарь настроения.....	164
Дневник благодарности.....	166
Трекер здоровья.....	168
Арт-терапия.....	169

## СЕНТЯБРЬ..... 170

Цели на месяц.....	172
Лучшие события.....	174
Вопросы к себе.....	176
Колесо медитаций.....	177
Календарь настроения.....	178
Дневник благодарности.....	180
Трекер здоровья.....	182
Арт-терапия.....	183

## ОКТАБРЬ..... 184

Цели на месяц.....	186
Лучшие события.....	188
Вопросы к себе.....	190
Колесо медитаций.....	191
Календарь настроения.....	192
Дневник благодарности.....	194
Трекер здоровья.....	196
Арт-терапия.....	197

## НОЯБРЬ..... 198

Цели на месяц.....	200
Лучшие события.....	202
Вопросы к себе.....	204
Колесо медитаций.....	205
Календарь настроения.....	206
Дневник благодарности.....	208
Трекер здоровья.....	210
Арт-терапия.....	211

## ДЕКАБРЬ..... 212

Цели на месяц.....	214
Лучшие события.....	216
Вопросы к себе.....	218
Колесо медитаций.....	219
Календарь настроения.....	220
Дневник благодарности.....	222
Трекер здоровья.....	224
Арт-терапия.....	225

Интересные места.....	226
Чему я научилась.....	227
Вишлист.....	228
Дневник самопрограммирования.....	230
Мои сбережения.....	254
Книжная полка.....	255

