


## ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

# ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

практика помогает лучше структурировать мысли, формулировать чувства, выдеть важное. Регулярное ведение дневника развивает в нас важный навык: уметь прислушиваться к себе, своим ощущениям, психологическим и телесным сигналам.

МЕСЯЦ \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



## ЗАМЕТКИ

---

---

---

---

---

---

