Дневник пяти минут

Дата _____

☼ Утро

Я благодарен(-на) за

1. _____
2. _____
3. _____

Что сделает сегодняшний день прекрасным?

1. _____
2. _____
3. _____

Аффирмация

_____

_____

☾ Вечер

Три чудесных события сегодня

1. _____
2. _____
3. _____

Что сделало бы сегодняшний день ещё лучше?

_____

_____