

مفكرتك النفسية اليومية



مقدمة لك من:

24

خطتي لليوم

التاريخ

المهام

LET'S DO OUR BEST

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

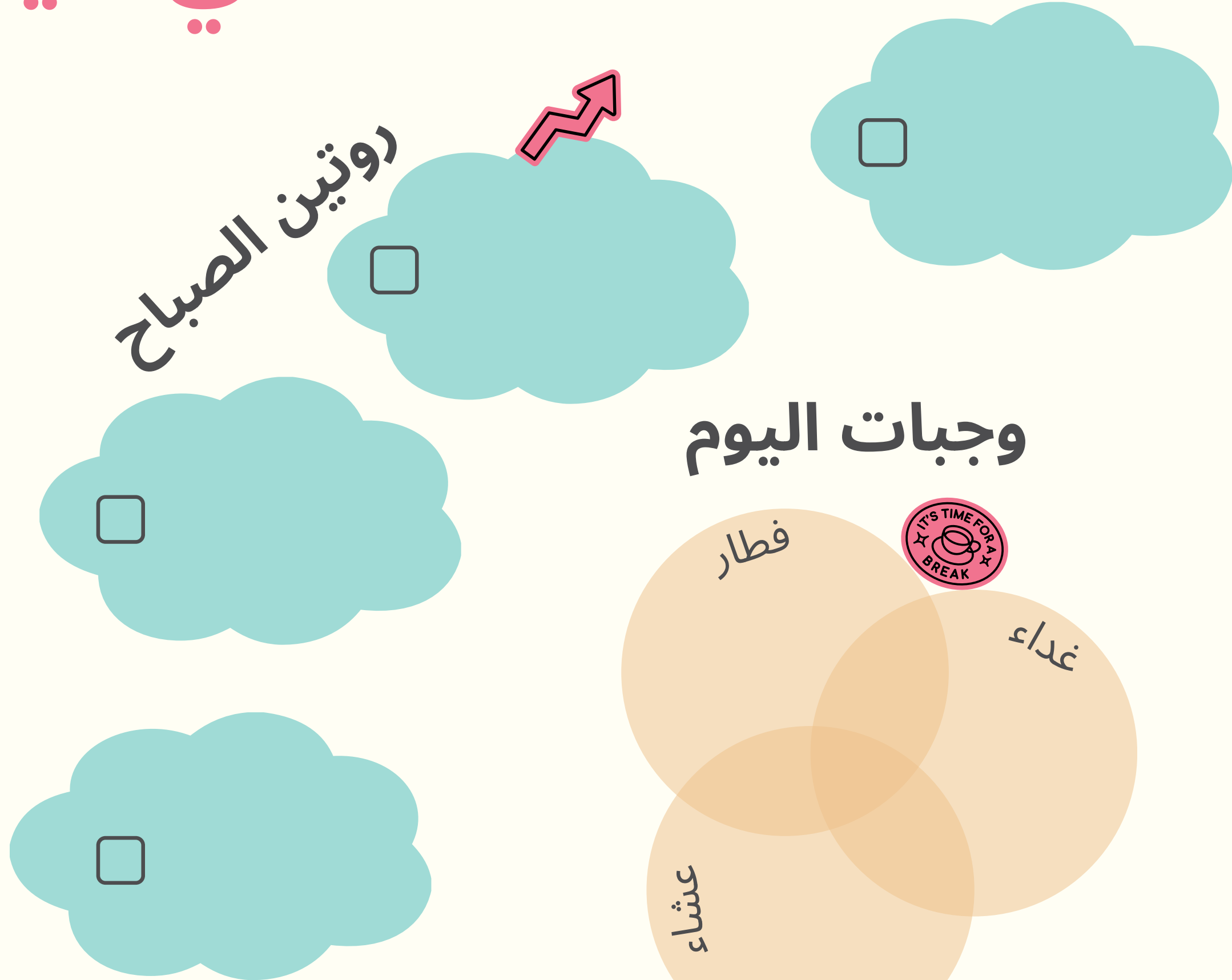
☐

☐

☐

☐

روتين الصباح



اوصف جميع المشاعر التي شعرت بها اليوم

خُطِّط وخطوات لتحسين نفسك

خُطِّط وخطوات للتغلب على الأشياء السلبية

عَدِّد كل الأمور التي تشعر بالامتنان لها