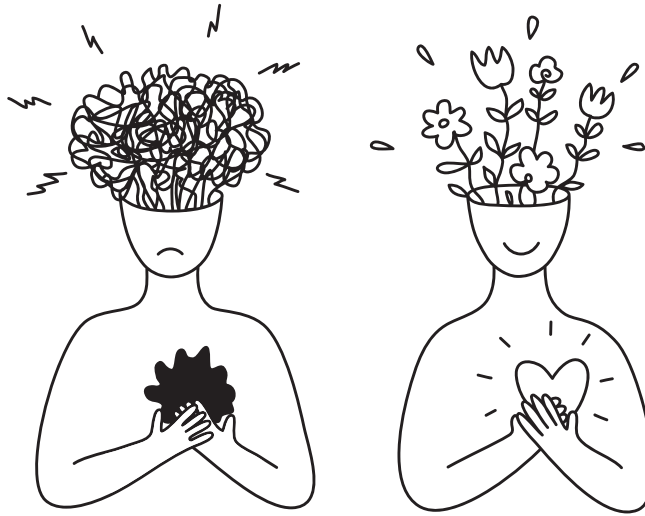
Привет! Я знаю, что тяжелые времена бывают. Этот дневник-раскраска будет твоей мини версией самотерапии. Отмечай цветом своё настроение каждый день, чтобы потом отследить изменения. А страницы для заметок ты можешь использовать как угодно! Рисуй, пиши, составляй списки. Это твоё безопасное место. Всё обязательно наладится!



до

после

«____» _____

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

ა:

ბ:

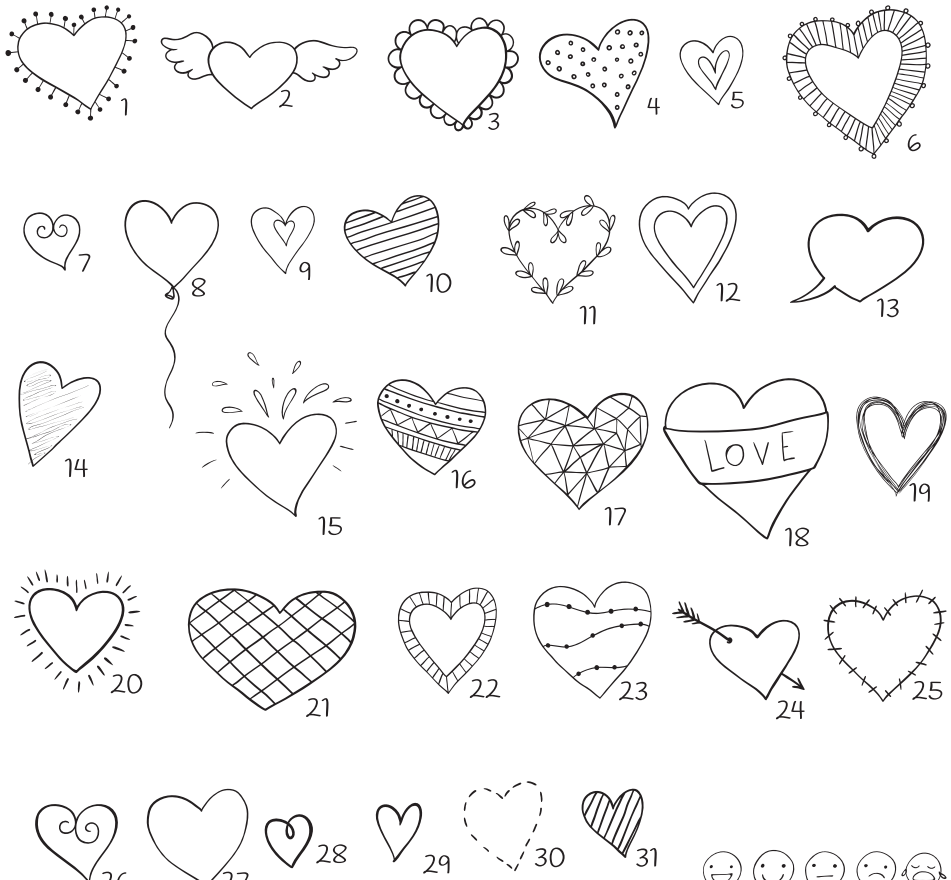
გ:

დ:

Заметки

«____» _____

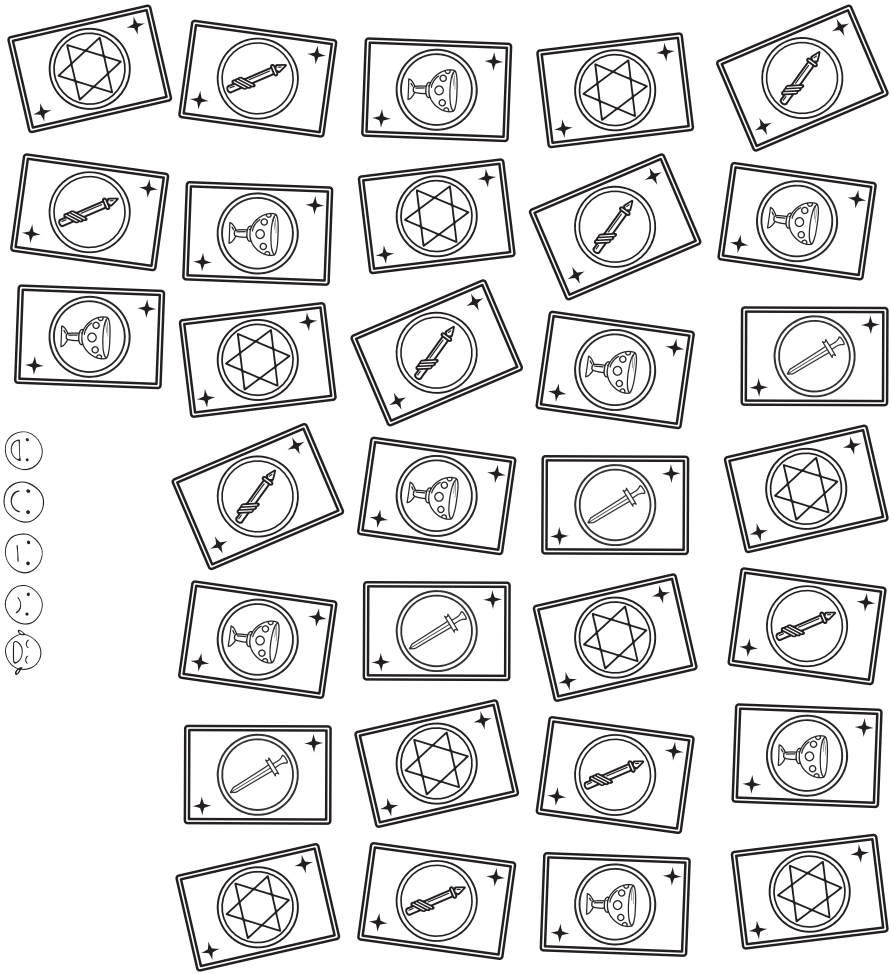
Заметки

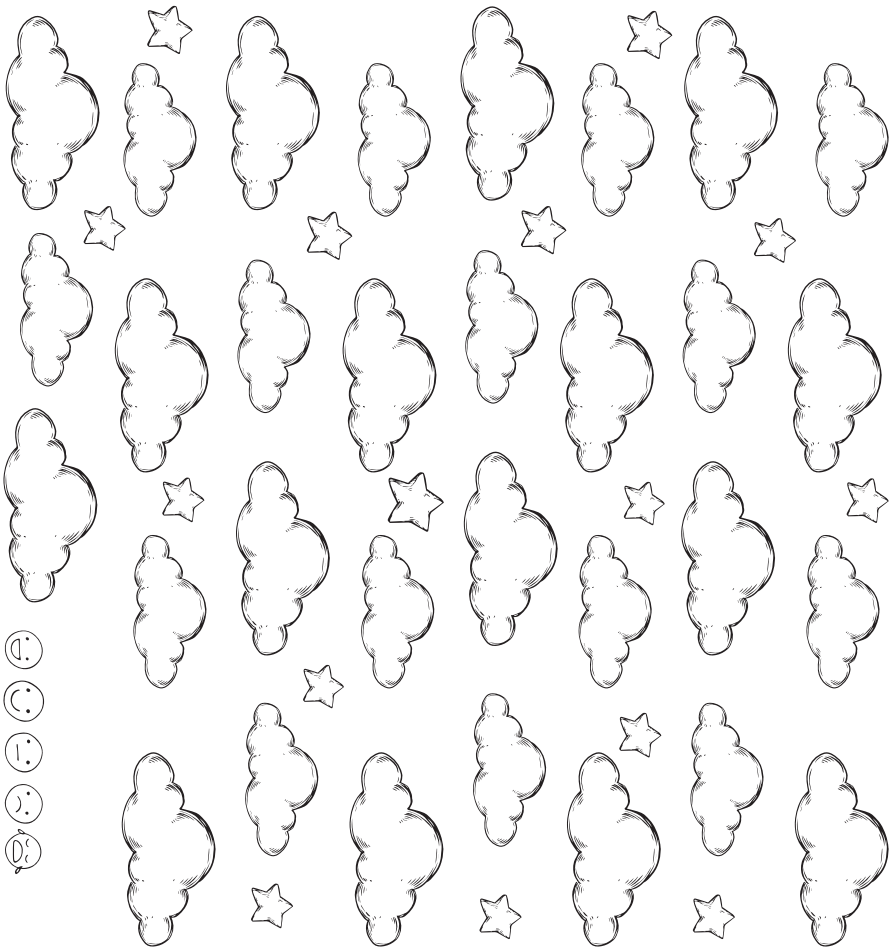

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
LOVE
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

«_____» _____

Заметки

«____» _____



Заметки

«____» _____