

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

《 》 _____

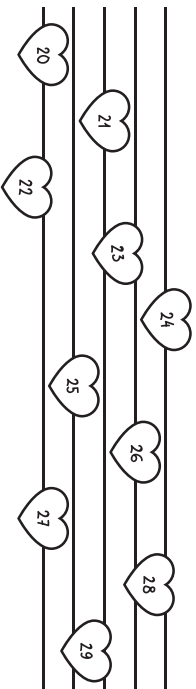
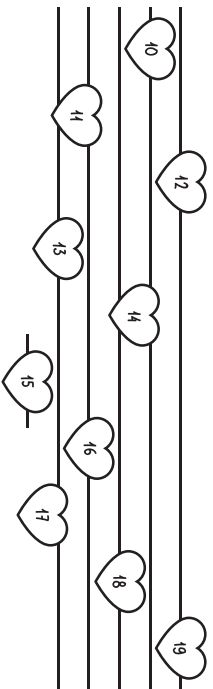
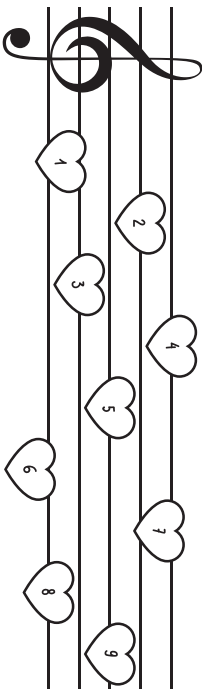
1 C	2 U	3 C	4 U	5 U
6 C	7 C	8 C	9 C	10 U
11 U	12 U	13 C	14 C	15 U
16 C	17 U	18 U	19 C	20 U
21 U	22 C	23 C	24 U	25 U
26 U	27 U	28 C	29 U	30 U
31				

Счастлива ☐

Устала ☐

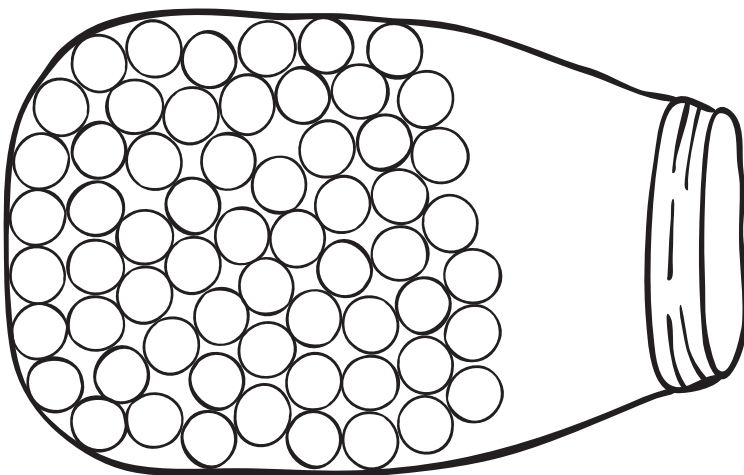
Тревожно ☐

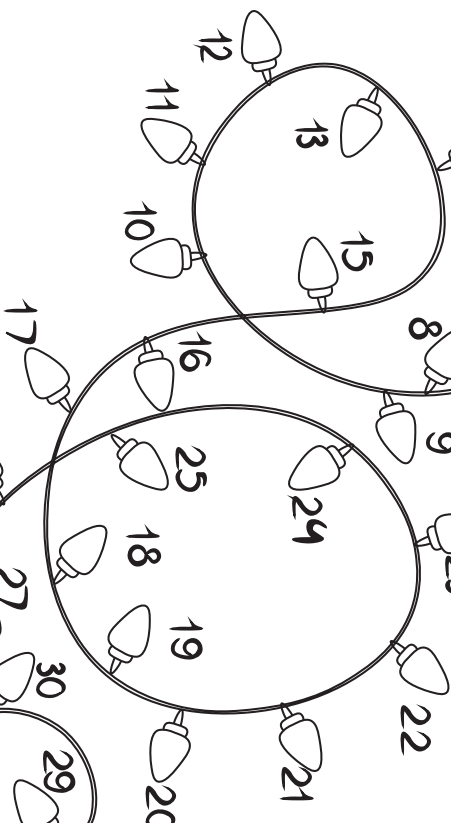
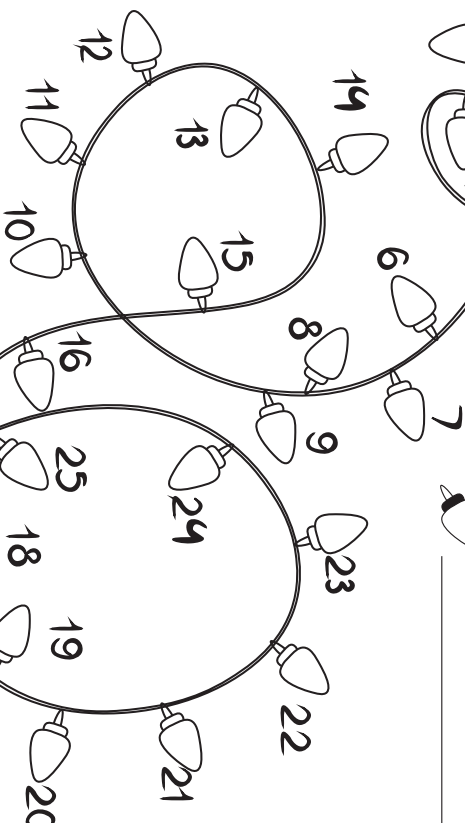
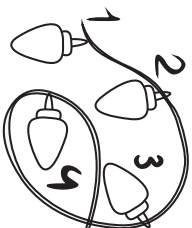
Спокойно ☐



[illegible]

« _____ » _____

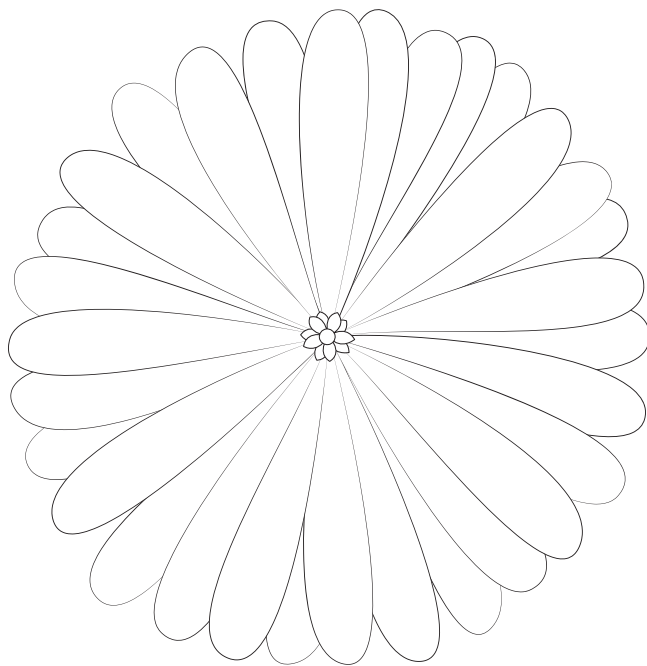
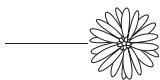
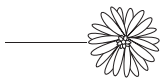
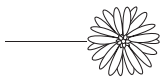
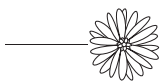




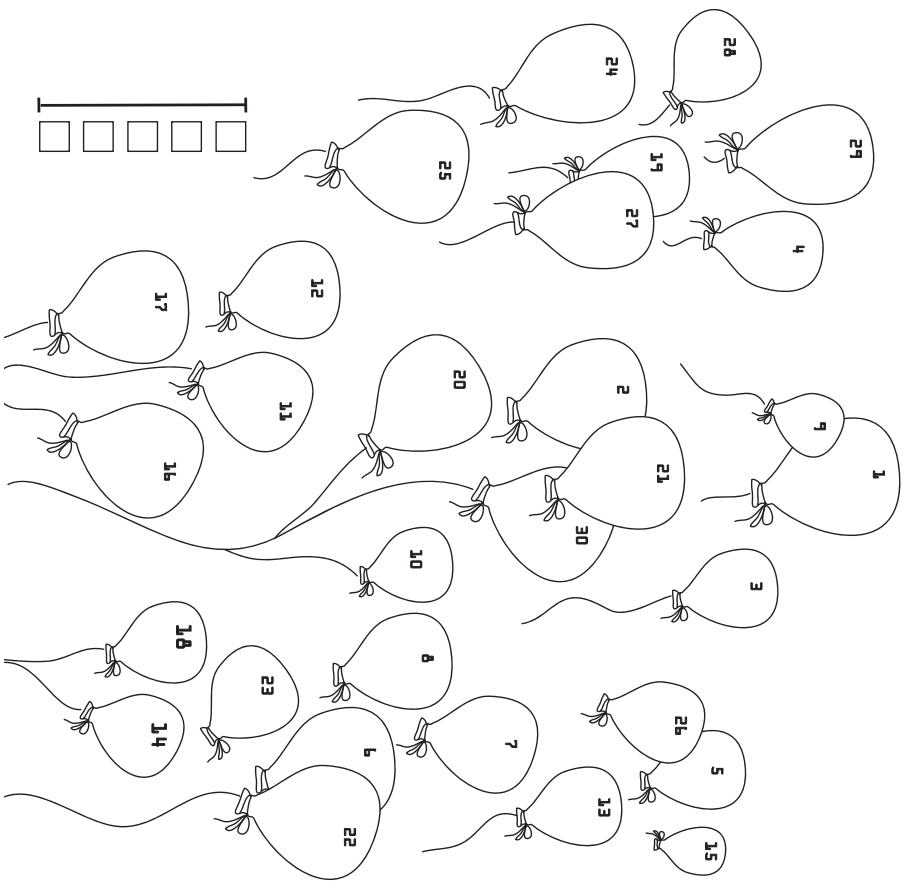
» _____ »

[illegible]

« _____ » _____



[illegible]



--	--	--	--	--

» _____ »

