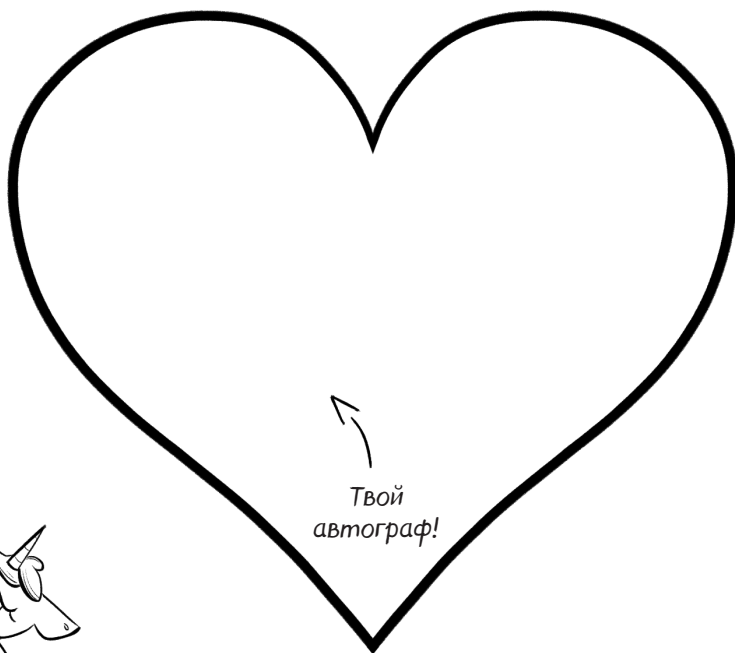




ЭТОТ ДНЕВНИК ПРИНАДЛЕЖИТ
ОЧЕНЬ ОСОБЕННОЙ ДЕВОЧКЕ.
ЭТА ДЕВОЧКА — ТЫ!

Раскрась
разными
цветами!



Твой
автограф!



ПРАГЬЯ ТОМАР

Иллюстрация на обложку Джулии Якопини

Иллюстрации внутри книги

Микелы Фиори





Посвящается Нишке
Ты была ответом
каждый раз,
когда я смотрела на небо
и просила
о чуде...





Привет!

Меня зовут Прагья, я написала этот дневник специально для тебя. Я хочу поделиться с тобой своим опытом, потому что верю, что могу помочь тебе вырасти уверенной, вдохновляющей и мудрой девушкой. Правильное мышление и настрой могут изменить твою жизнь. Я писала этот дневник для своей дочери, и она предложила мне поделиться им со всеми девочками в мире. Я хочу, чтобы ты знала, что я верю в тебя и хочу помочь тебе узнать себя лучше, чтобы ты могла вести счастливую и полную жизнь.

С любовью и признательностью,

Прагья Томар





Помни

Этот дневник — твоё личное пространство, в котором ты можешь выразить свою уникальную реальность. Он поможет тебе изучить и понять себя, поэтому смело пиши свои идеи и мысли.



БУДУЧИ СОБОЙ,
ТЫ ДАРИШЬ МИРУ НЕЧТО
УДИВИТЕЛЬНОЕ,
ЧЕГО РАНЬШЕ
НЕ СУЩЕСТВОВАЛО.

Раскрась буквы своими любимыми цветами!

Томас Элиот





Моё реальное имя:

Имя, которое я бы хотела:

Друзья зовут меня:

Родители зовут меня:

Языки, которые я знаю:

Моя ЛП (лучшая подруга):

Мой день рождения:

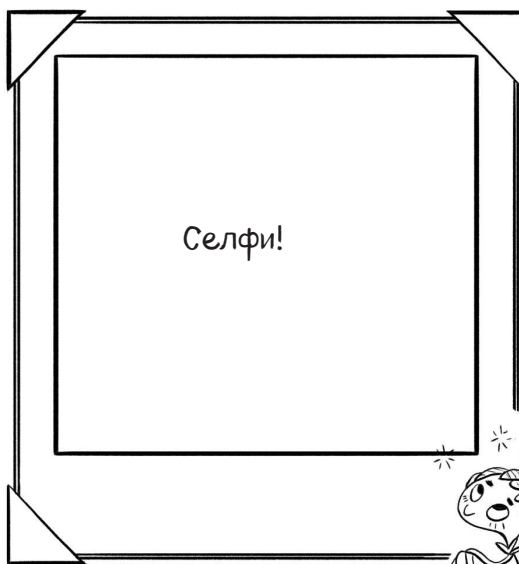
Мой возраст:

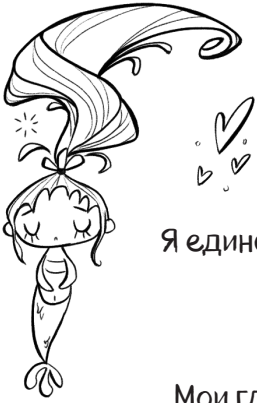
Я родилась в:

Я бы хотела родиться в:

Мой самый большой секрет:

Моя подпись:





О ТЕБЕ!

Я единственный младший средний старший ребёнок.

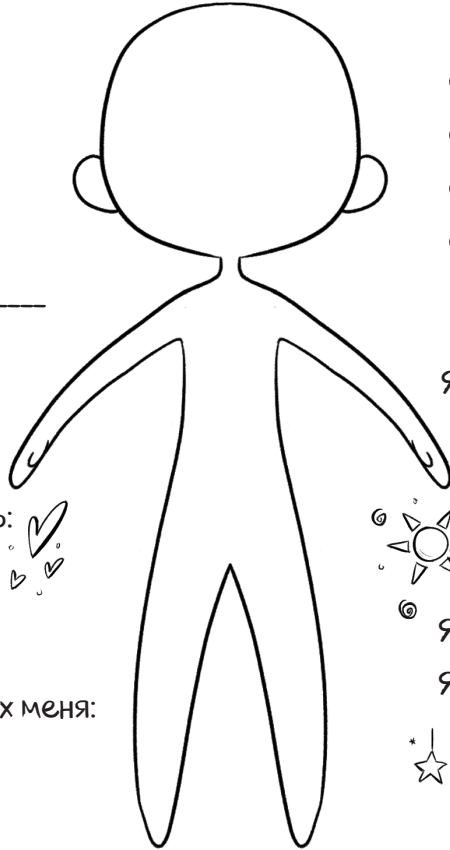
нарисуй себя

Мои глаза:

- зелёные
- голубые
- карие
- чёрные
- другие _____

Мои волосы:

- короткие
- длинные
- кудрявые
- прямые



Я учусь в ____ классе

Я люблю носить:

5 слов, описывающих меня:

-
-
-
-
-

Я встаю в:

Я ложусь в:



Я живу с

- родителями
- мамой или папой
- бабушкой и дедушкой
- сёстрами и братьями
- опекуном

Имя моего питомца:





5 *Вещей, которые мне нравятся в себе:*



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)





БУДЬ СОБОЙ. ТВОЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
НАМНОГО ИНТЕРЕСНЕЕ
И ЦЕННЕЕ, ЧЕМ
ТВОЁ УМЕНИЕ
СООТВЕТСТВОВАТЬ.



Раскрась это
с любовью!





РАССКАЖИ МНЕ БОЛЬШЕ



Мой любимый цвет

Мой любимый урок

Я счастливее всего,
когда

Мой любимый фильм

Моё любимое блюдо

Я ненавижу, когда

Вчера я

Многие люди не знают,
что я

Если бы я выиграла
в лотерею, то

Завтра я

Сейчас я чувствую себя

Моё любимое
воспоминание





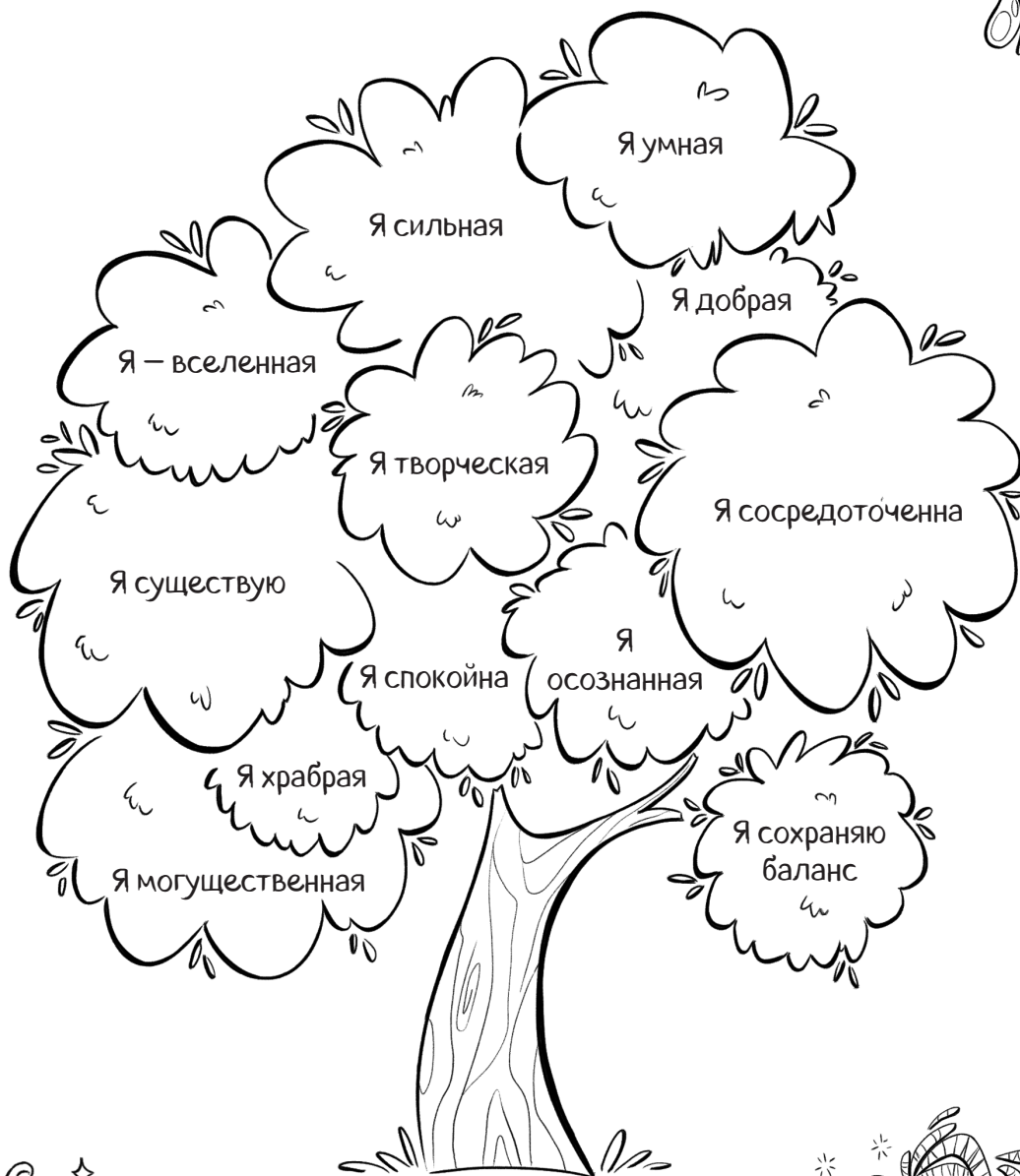
Я — ШЕДЕВР!

Ты — настоящее произведение искусства. Во всём мире не найдётся такого же человека, как ты. Ты так прекрасна, так любима, так добра и по-настоящему уникальна. У тебя есть мечты и идеи, о которых никто другой никогда не думал и в которых так остро нуждается мир. Не притворяйся тем, кем ты не являешься. Ты сильная, красивая, умная и храбрая. Ты — моё определение идеала.





Раскрась, пожалуйста, эти аффирмации,
проговаривая их вслух.





Я ЛЮБЛЮ



Время года:

Фильм:

Сериал:

Книга:

Магазин:

Вкус мороженого:

Школьный предмет:

Игра:

Месяц:

Еда:

Актёр:

Актриса:

Певец:

Фрукт:

Пицца:

Занятие вне дома:

Кафе:





Я НЕ ЛЮБЛЮ



Время года:

Фильм:

Сериал:

Книга:

Магазин:

Вкус мороженого:

Школьный предмет:

Игра:

Месяц:

Еда:

Актёр:

Актриса:

Певец:

Фрукт:

Пицца:

Занятие вне дома:

Кафе:





Я БЛАГОДАРНА

Благодарность поможет тебе полюбить свою жизнь. Жизнь коротка, а мы тратим так много времени на тревогу о мелочах. Мы переживаем, сравниваем, хотим и ждём чего-то нового или большего, вместо того чтобы сфокусироваться на простых радостях, которые окружают нас каждый день. Остановись на минутку и посмотри на всё, что у тебя уже есть. Благодарность превращает то, что мы имеем, в достаток. Именно через практику благодарности мы находим счастье, спокойствие и радость в наших сердцах и жизнях. Благодарность создаёт самые прекрасные чувства.

Она может решить споры.

Она может укрепить дружбу.

И она делает нас лучше, чем мы есть.





Заполни это

каждому новому дню за возможность быть лучше.



Я

БЛАГОДАРНА

