GOODLUCK
студия психологического здоровья

КАЛЕНДАРИК МОЕГО НАСТРОЕНИЯ

Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		
Сегодня: «___» _____	Что я делаю(ла)?	Что я чувствую?
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		

После заполнения этого календарика, отследите изменения своего восприятия за эту неделю. Что изменилось? Напишите мне в директ в инстаграм @psychology_goodluck или в мессенджеры (8-937-690-29-28)
Ваш психолог, Алёна Беломытцева.