

Сьогодні: .....

Минулої ночі я спав(спала) ..... годин

Мета дня: .....

Ранок:

- .....
- .....
- .....

Дихальна вправа



На обід я їла (їв): .....

Це виглядало: ..... Це відчувалося: .....

Це пахло: ..... На смак: .....



Руханка

Після обіду



- .....
- .....
- .....

Найкращою частиною мого дня було:  
.....

Сьогодні я відчуваю вдячність за:  
.....

Завтра я з нетерпінням чекаю:  
.....

Вечірні рутини

