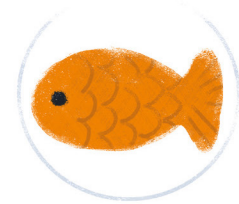


Сьогоднішня медитація: .....

Перед тим, як робити медитацію,  
я відчував(відчувала)



Після медитації я відчув (відчула)



3 емоції, які я хочу відчути  
сьогодні

Three horizontal white rectangular boxes stacked vertically, intended for writing down emotions.



3 речі, які я можу зробити,  
щоб підтримати себе і  
відчувати ці емоції

Three horizontal white rectangular boxes stacked vertically, intended for writing down actions to support emotions.

Настанова дня

