

Miltä minusta tuntuu - päiväkirja

Pvm: _____

Ma Ti Ke To Pe La Su

Minkälainen olo minulla on tänä aamuna?



Miten nukuin viime yönä?

Nukuin n. tuntia _____

Heräsin klo _____

Päivän TO DO -lista

■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____

Tänään aion _____

Juomani veden määrä (lasillinen)

1 2 3 4 5 6 7

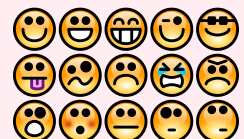
Illan TO DO -lista

■ _____	■ _____	■ _____
■ _____	■ _____	■ _____

Minkälainen oloni on illalla?



Miten tyytyväinen olen päivääni?



Tänään olen kiitollinen...

Mistä pidän itsessäni tänään?

Missä onnistuin tänään?

Mitä haluaisin kertoa itselleni huomiseksi...

Muistiinpanot

Mitä tunteita haluaisin tuntea huomenna?
