

مفكرتك النفسية اليومية



خطتي لليوم

التاريخ

المهام

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

روتين الصباح

روتين الصباح

وجبات اليوم

فطار

غداء

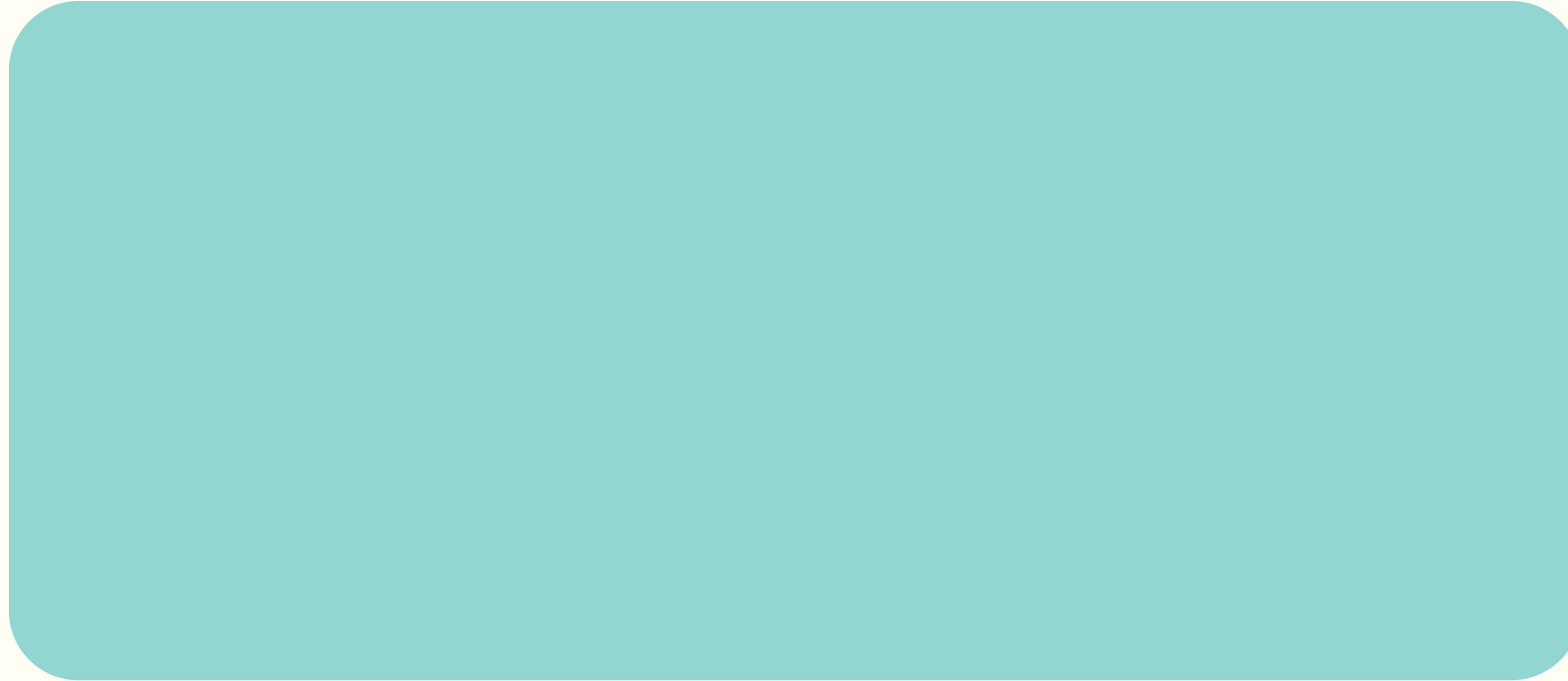
عشاء

IT'S TIME FOR A BREAK

اوصف جميع المشاعر التي شعرت بها اليوم



خُطِّط وخطوات للتغلب على الأشياء السلبية



خُطِّط وخطوات لتحسين نفسيته



عَدِّد كل الأمور التي تشعر بالامتنان لها

