Колесо баланса

Что было на этой неделе

Запиши то, что помнишь, в пяти областях жизни. Одного случая достаточно; пустые поля можно оставить пустыми.

Неделя: _____

Люди

Значимое

Тело и режим

Цели и планы

Мышление

Одно дело на следующую неделю

Упражнение для себя. Без баллов и оценок.