



*Будь смелым и добрым*



# Шаг 1. Достижения.

Выпиши, чего ты достиг в этом году. Каждая твоя победа, даже самая небольшая, достойна того, чтобы ей гордиться.

Мое самое большое достижение 2020 года:

---

---

---

---



Что важного я сделал в этом году:

Для семьи

Для карьеры

Для себя

# Шаг 2. Благодарности.

Запиши, за что ты был благодарен в этом году - себе, другим и просто удачному стечению обстоятельств.

Мы часто не обращаем внимания на то, за что следовало бы благодарить, не придаем должного значения. А важно это замечать! Как и ценить помощь, и все то хорошее, что для тебя сделали, даже если сделал - ты сам.



Себе

Другим

2020 году

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

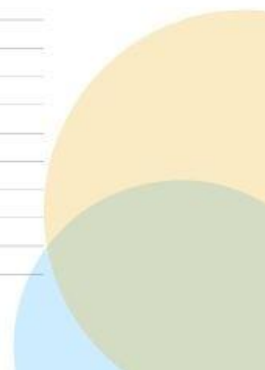
---

---

---

---

---





Будь слышен и свободен



# Шаг 3. Про счастье.

Время вспомнить самые радостные и счастливые моменты уходящего года. Выпиши самое теплое, нежное, смешное и приятное, что случилось в 2020.



В какие моменты я был особенно счастлив?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что больше всего меня порадовало в этом году?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие самые приятные воспоминания этого года?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ставим цели на 2021 год

здоровье

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

отдых

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

финансы

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

работа и бизнес

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

хобби

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

личное развитие

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

отношения и дружба

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

семья

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

