



Трекер заботы о себе для беременных

Неделя 1 2 3 4

Месяц _____

Понедельник

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую?     
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Вторник

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую?     
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Среда

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую?     
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Четверг

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую?     
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Пятница

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую? 
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Суббота

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую? 
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Воскресенье

Аффирмация дня:	Как я себя чувствую? 
Чего мне очень хотелось?	О чем я сегодня думала?
К чему была неприязнь?	

Мысли за эту неделю	Планы на следующую неделю
---------------------	---------------------------