

My Self Journal

Уже доказано, что многие знают себя настолько плохо, что их поведение, мнение о мире и о себе определяется другими людьми. И это – одна из причин того, почему они не добиваются успеха. Люди находятся в постоянных сомнениях, ожидают одобрения, выбирают не свои цели...

My Self Journal – это дневник списков о тебе, твоём окружении и о жизни твоей мечты! Его основная цель – позволить тебе узнать себя ещё лучше, а значит понять, чего тебе хочется и что для тебя важно.

ЧТО ВНУТРИ?

75 СПИСКОВ,
заданий и мотивационных фраз для:

- вдохновения
- лучшего понимания себя
- поднятия настроения
- повышения уровня осознанности
- понимания, куда двигаться дальше
- принятия важного решения
- повышения уверенности в себе
- саморазвития



КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Подробную инструкцию по заполнению Дневника ты найдешь внутри.

Больше деталей на сайте
myselfjournal.com