

# My Self Journal

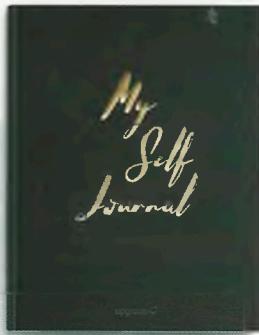
Уже доказано, что многие знают себя настолько плохо, что их поведение, мнение о мире и о себе определяется другими людьми. И это – одна из причин того, почему они не добиваются успеха. Люди находятся в постоянных сомнениях, ожидают одобрения, выбирают не свои цели...

**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](http://myselfjournal.com)