




Благодарю тебя за то, что выбрала этот дневник. Пусть он станет важным шагом на твоём прекрасном пути по изучению себя.

[www.inessaruzh.art](http://www.inessaruzh.art)  
[inessaruzh@gmail.com](mailto:inessaruzh@gmail.com)  
   @inessa\_ruzh

Inessa Ruzhitsky

# ДУШИЧКА

Книга, которую ты пишешь для себя



Inessa Ruzhitsky



О  
АУНУИАНРИК  
АНДКЛЕВН





Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

---

---

---

---

---

---

Мой заряд энергии сегодня: 

0%			⚡				100%
----	--	--	---	--	--	--	------

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

---

---

---

---

Мой заряд энергии сегодня: 

0%				⚡				100%
----	--	--	--	---	--	--	--	------

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---















































Дата: \_\_\_\_\_

День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

Lined writing area for journaling feelings.

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

Lined writing area for describing the day's color, taste, or smell.

Мой заряд энергии сегодня: 0% | | | ⚡ | | | 100%

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

Lined writing area for noting where energy was invested.

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

Lined writing area for noting what one wanted today.





Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

Multiple horizontal lines for writing.

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

Multiple horizontal lines for writing.

Мой заряд энергии сегодня: 0% | | | ⚡ | | | 100%

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

Multiple horizontal lines for writing.

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

Multiple horizontal lines for writing.

Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

---

---

---

---

Мой заряд энергии сегодня: 

0%				⚡				100%
----	--	--	--	---	--	--	--	------

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мой заряд энергии сегодня: 

0%				⚡				100%
----	--	--	--	---	--	--	--	------

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Дата: \_\_\_\_\_ День цикла: \_\_\_\_\_

Сегодня я чувствую... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Выбери эмоции или нарисуй свои:



Какого цвета/вкуса/запаха сегодняшний день?

---

---

---

---

---

Мой заряд энергии сегодня: 

0%				⚡				100%
----	--	--	--	---	--	--	--	------

Я выбрала вложить энергию в... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Сегодня мне очень хотелось... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

