

Дневник самокоучинга

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032-053.2
ББК 74.9
Д54

Д54 Дневник самокоучинга / – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО « Книга по Требованию», 2025. – 114 с.

ISBN 978-5-521-89408-6

Дневник самокоучинга: ваш ключ к личностному росту и достижению целей!

Откройте двери к новым возможностям и полному самовыражению с нашим Дневником самокоучинга! Этот уникальный инструмент поможет вам четко определить свои желания, установить амбициозные цели и уверенно шагать к их достижению.

Почему стоит выбрать именно наш Дневник?

- Эффективная система самокоучинга: На страницах дневника вы найдете методики и советы, которые помогут вам глубже понять себя, свои стремления и возможности. Превратите мечты в реальные достижения!

- Качественные материалы: Дневник включает 114 листов из офсетной бумаги плотностью 80 г/м². Каждый лист готов к вашим записям, идеям и размышлениям, сохраняя стильный вид на протяжении всего использования.

- Стильный дизайн: Дизайнерская обложка не только радует глаз, но и вдохновляет на постоянное самосовершенствование! Дневник в формате А5 легко помещается в сумку, что делает его идеальным спутником в повседневной жизни.

- Простая возможность личного роста: С помощью этого дневника вы сможете отслеживать свой прогресс, анализировать достижения и строить уверенность в своих силах. Каждая страница станет шагом к вашим мечтам.

Не упустите возможность изменить свою жизнь к лучшему! Закажите Дневник самокоучинга и начните свой путь к успеху уже сегодня!

Цели на год _____

ЗДОРОВЬЕ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ОТДЫХ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ФИНАНСЫ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

РАБОТА И БИЗНЕС

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ХОББИ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

СЕМЬЯ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ОТНОШЕНИЯ И ДРУЖБА

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Список желаний _____

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

План на год _____

ЯНВАРЬ



○

○

○

○

○

○

МАРТ



○

○

○

○

○

○

МАЙ



○

○

○

○

○

○

ФЕВРАЛЬ



○

○

○

○

○

○

АПРЕЛЬ



○

○

○

○

○

○

ИЮНЬ



○

○

○

○

○

○

ИЮЛЬ



○

○

○

○

○

○

СЕНТЯБРЬ



○

○

○

○

○

○

НОЯБРЬ



○

○

○

○

○

○

АВГУСТ



○

○

○

○

○

○

ОКТЯБРЬ



○

○

○

○

○

○

ДЕКАБРЬ



○

○

○

○

○

○

Посмотреть фильмы

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

Прочитать книги

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

○

☆☆☆☆☆

Неделя

ЯНВ ФЕВ МАР АПР МАЙ ИЮН ИЮЛ АВГ СЕН ОКТ НОЯ ДЕК



ЦЕЛИ

1. ☐
2. ☐
3. ☐
4. ☐
5. ☐
6. ☐
7. ☐
8. ☐
9. ☐
10. ☐

ЗАДАЧИ

[illegible]

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК:

[illegible]

ПОНЕДЕЛЬНИК



СРЕДА



ПЯТНИЦА



ВТОРНИК



ЧЕТВЕРГ



СБ-ВС



/

Неделя

ЯНВ ФЕВ МАР АПР МАЙ ИЮН ИЮЛ АВГ СЕН ОКТ НОЯ ДЕК



ЦЕЛИ

1. ☐
2. ☐
3. ☐
4. ☐
5. ☐
6. ☐
7. ☐
8. ☐
9. ☐
10. ☐

ЗАДАЧИ

[illegible]

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК:

[illegible]