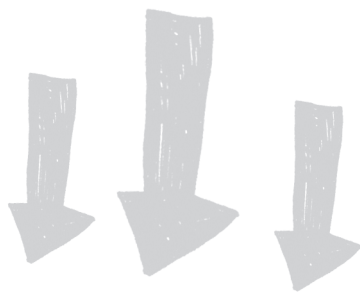


Я ПРЯМО СЕЙЧАС СЯДУ
И НАПИШУ ЧТО-НИБУДЬ
О СВОЕМ ДНЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ НИЧЕГО

ОСОБЕННОГО НЕ ПРОИЗОШЛО. МНЕ ПРОСТО
НРАВИТСЯ ТИШИНА.

ДАТА: _____



ПРИМЕЧАНИЕ:

ЭТО ЕЩЕ ОДНА СТРАНИЦА ДНЕВНИКА

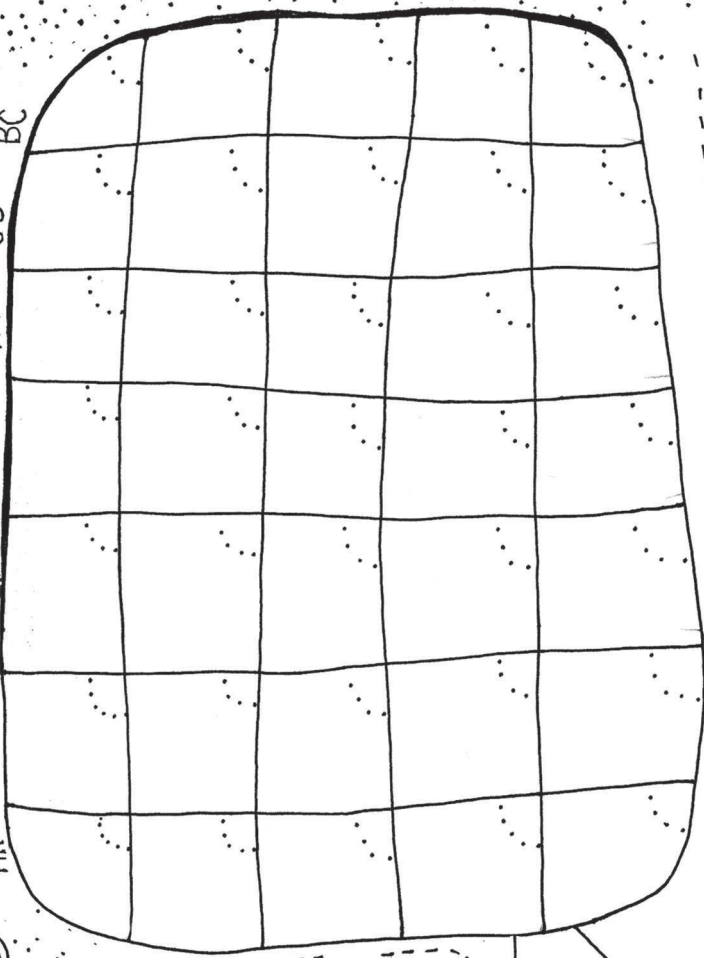
ЗАМЕТКИ

A hand-drawn sketch of a notepad. The notepad has a rounded top and a header section at the top containing the word "ЗАМЕТКИ" in a bold, outlined font. Below the header, the notepad is divided into ten horizontal rows by dashed lines. On the left side of the notepad, there are several curved lines representing rings or a spiral binding. The entire notepad is drawn with simple black outlines on a background of small dots.

МЕСЯЦ:



ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС



МЕСЯЦ

НА ПЕРВЫЙ
ВЗГЛЯД.

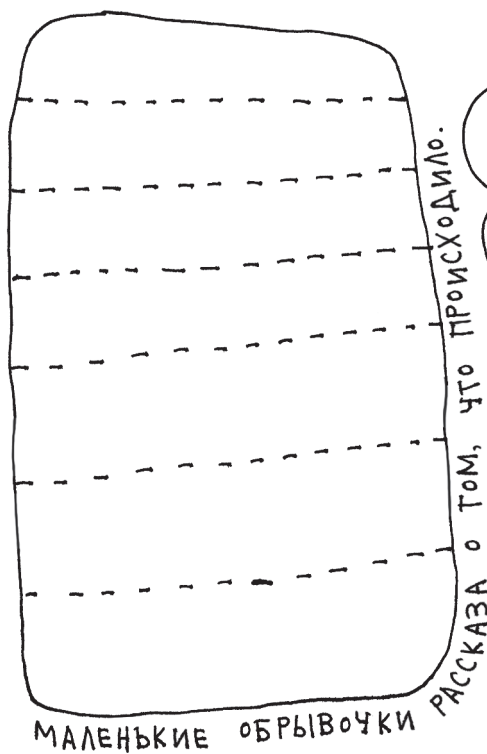
С ДОПУСКАМИ
НА СПОНТАННЫЕ
РЕШЕНИЯ

СДЕЛАЙ
СЕГОДНЯ
ЧТО-НИБУДЬ
ДРУГОЕ.

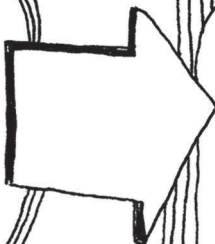
СТРАНИЧКА «ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ»»

ДАТА :

A large, hand-drawn rounded rectangle with a black outline, containing 18 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the rectangle. The top-left corner of the rectangle is slightly pointed.



СЛУЧАЙНЫЙ СПИСОК



выбери
что-нибудь

- ☐ ЦВЕТА
- ☐ ЗВУКИ
- ☐ ТЕКСТУРЫ
- ☐ ВКУСЫ
- ☐ ЗАПАХИ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

РИСУЙ ТУТ, ПОКА ГОВОРИШЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ

ОБЛАСТЬ

ДЛЯ РАСПИСЫВАНИЯ
РУЧЕК, КАРАНДАШЕЙ И Т.П.



~ ЗОНА ВЫПУСКАНИЯ ~
ПАРА

ЖАЛОБА: _____

УРОВЕНЬ ДИСКОМФОРТА:

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

ЧТО ЗАПОМНИТЬ

ЧТО ИССЛЕДОВАТЬ

ЧТО
СДЕЛАТЬ

ЧТО
ЗАБЫТЬ

ЧТО
СОБРАТЬ

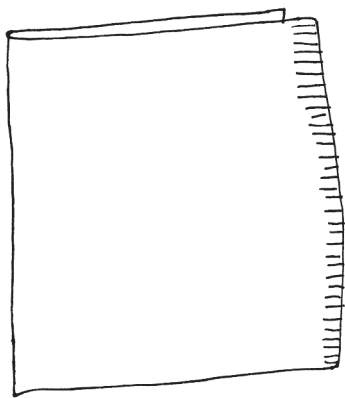
ОТ ЧЕГО ИЗБАВИТЬСЯ...

ПОУПУСТАЯ СТРАНИЦА

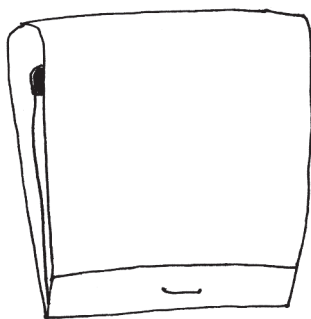
Рисуй и пиши тут, что захочешь.

ЗАМЕТКИ, НАПИСАННЫЕ

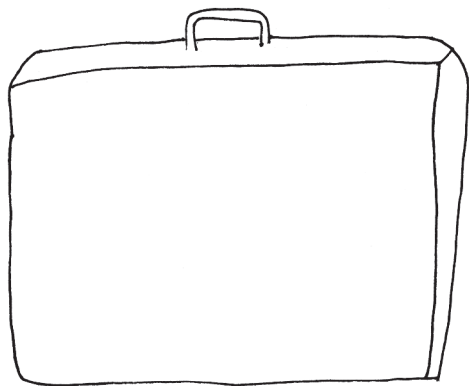
НА РАЗНЫХ ВЕЩАХ



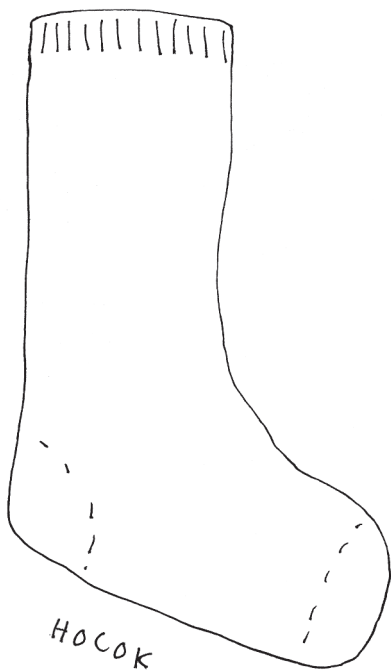
САЛФЕТКА



СПИЧЕЧНЫЙ
КОРБОК



ЧЕМОДАН



НОСОК

книга дней →

МЕСЯЦ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

МЕСЯЦ: _____

вещи, которые ты хочешь
записать сейчас (но при этом
имеешь полное право передумать
на счет этого потом*.)

ДАТА:

* ТО ЕСТЬ ПРОСТО СТРАНИЦА
ДНЕВНИКА.