# Дневник благодарности

Запиши конкретный момент дня и почему он был для тебя ценным.

## Как пользоваться

Выбери один момент, даже если день был трудным. Опиши, что произошло, почему это важно и какое чувство появилось. Чистый лист на следующей странице можно распечатать несколько раз.

## Заполненный пример

Это вымышленная запись для примера.

**Что произошло**

Коллега помог закончить срочную задачу, и я ушёл с работы вовремя.

**Почему мне это важно**

Вечер остался свободным. Я успел спокойно поужинать дома.

**Какое чувство появилось**

Облегчение и тепло.

## Если сегодня нечего записать

Не нужно искать три повода или заставлять себя радоваться. Одной честной записи достаточно.

**Дневник в телефоне**

Записывай день во «Внутреннем Голосе» и получай AI-разбор после закрытия дня.

**Google Play и RuStore - наведи камеру телефона на QR**

# Что сегодня было ценным

Дата: _____ Время: _____

Можно заполнить одну, две или три записи.

## Запись 1

**Что произошло**

**Почему мне это важно**

**Какое чувство появилось**

## Запись 2

**Что произошло**

**Почему мне это важно**

**Какое чувство появилось**

## Запись 3

**Что произошло**

**Почему мне это важно**

**Какое чувство появилось**