



Дневник мамы

Мотивационный
ежедневник

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Чтение делает человека знающим, беседа находчивым, а привычка записывать точным.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Никогда не обещайте ребенку,
чего нельзя выполнить, и
никогда не обманывайте его

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ты там, где себе разрешаешь быть!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ты никогда не узнаешь на что ты способен, пока не попробуешь.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Каждый миг - это новая возможность для создания того, что может сделать нас счастливее!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Гусеницы умеют мечтать, поэтому всегда превращаются в бабочек.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Займитесь своим телом, своим образованием, саморазвитием, станьте лучше для себя, а потом будет и все остальное!

неделя
с **по**

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Чем дольше будешь ждать, тем больше дней ты потеряешь.

НАВСЕГДА.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Изменения - это всегда страшно. НО никто не изменит за вас вашу жизнь .

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

УЛЫБКА ничего не стоит,
но дорого ценится.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Неудача это часть дороги к успеху.
Люди, избегающие неудач - избегают и успехов.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Наиболее верный путь к успеху -
все время пробовать еще один раз.
Томас Эдисон

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Дорога под названием «потом» ведет в страну под названием «никуда».

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Правило трех «Н» -
Нет Ничего Невозможного

Меньше	Больше
Говорить	Слушать
Планировать	Делать
Жаловаться	Подбадривать
Беспокоиться	Надеяться
Сомневаться	Верить
Бездельничать	Активности
Хмуриться	Улыбаться
Подозревать	Доверять
Неуверенности	Уверенности
Невежливости	Взаимопонимания
Ненавидеть	Любить
Не благодарить	Благодарить
Газированной воды	Чая

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

ЕСЛИ ЕСТЬ МЕЧТА ОБЕРЕГАЙ ЕЕ.

Люди, которые чего - то не могут, будут уверять, что и у тебя тоже не выйдет. **Поставил цель - добейся! И точка.**

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Мечтам суждено сбываться.

Просто надо заменить слова: Мечта на Цель, Желание на Задача, а Стремление на Действие!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Никто не может вернуться в прошлое и изменить свой старт.
Но каждый может стартовать сейчас и изменить свой финиш.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Не живи воспоминаниями, у тебя вся старость на это.
Делай воспоминания.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

У тебя уже есть все, что нужно для успеха.
Это «ВСЕ» ты сам.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Когда тебе нечем заняться,
займись собой.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Дисциплина - это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

ВСЕ БУДЕТ, НО НЕ СРАЗУ

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ты можешь сделать больше, чем
Ты думаешь.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ни одно желание не дается отдельно от силы, позволяющей его осуществить.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Сильное желание чему - то научиться - это уже 50% успеха.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Мы никогда не получим то, чего хотим, пока не будем благодарны за то, что имеем

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Просто сделай это, хватит ныть.
Нет желания - нет результата!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Сегодня я должна сделать все,
чтобы завтра стать лучше.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Временных рамок нет, можешь начать, когда угодно.
Можешь измениться, можешь остаться прежним -
правил не существует.

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Вчера ты говорил, что сделаешь это завтра...
Делай сегодня!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Завтра никогда не наступает.

Просыпаешься - и снова сегодня.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Все устают. Даже самые сильные. Только они, в отличие от остальных, продолжают идти к цели, молча, стиснув зубы.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Хотеть не достаточно,
Нужно действовать.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

В жизни каждого из нас есть только два пути: смириться с тем, что мы имеем сегодня, либо взять на себя ответственность за изменение своей жизни к лучшему.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Жизнь полосатая, но цвета мы выбираем сами.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

И в мире нет таких ВЕРШИН, что взять
нельзя

В.Высоцкий

**Чего я хочу:
для себя:**

для супруга:

**для
ребенка:**

для дома:

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ты получаешь не то, что заслуживаешь,
а то, чего добиваешься.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Нет недостижимых целей - есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Когда знаешь **ЗАЧЕМ**,
преодолеваешь любые **КАК**

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Очисти свой ум от слова «НЕ МОГУ»

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Пользуйтесь правилом воздушного шара:
выбрасывайте все лишнее, чтобы набрать высоту.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

«Время проходит!» - привыкли говорить мы...

Но мы забываем, что время - вечно, а проходим - мы!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Чтобы **дойти** до цели надо **идти**

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Просто ты всё сможешь.
Все всё могут, если хотят.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Неуверенность - это вор возможностей и результатов

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Не обязательно быть лучше всех.
Достаточно быть лучше, чем вчера.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

ТЫ У СЕБЯ ОДНА

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Чтобы ни случилось иди!!!
Ты каждый день ближе и ближе
к своей цели!!!

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Самое высокое наслаждение — сделать то, чего, по мнению других вы не можете сделать.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Тому, кто не хочет изменить
свою жизнь, помочь не
возможно

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Если ты можешь это представить - ты можешь этого добиться.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Лучше маленькое дело, чем
большой план без действия

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Будущее принадлежит тем, кто верит в свои мечты.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Пройдет 3-15 лет, и ты будешь больше сожалеть о том, чего не сделал, чем о том, что сделал не так

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Кто понял жизнь, тот больше не спешит. Смакует каждый миг и наблюдает, как спит ребенок, молится старик, как дождь идет, и как снежинка тает.

Омар Хайям

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Никогда не рассказывай людям о своих планах. Просто бери и делай. Пусть они удивляются от результатов, а не от болтовни.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Стоит только иначе взглянуть на вещи, и жизнь потечет в ином направлении

неделя
с **по**

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Возможно все. На невозможное просто требуется больше времени.

Дэн Браун

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Поначалу вы формируете привычки, а затем привычки формируют вас

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Исследуй окружающий тебя мир
он УДИВИТЕЛЬНЫЙ

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Бог дает человеку не то, что он хочет, а то, что ему надо. Поэтому не спрашивайте: «за что?», а подумайте: «для чего?»

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Настоящая цель - это не то, что не дает уснуть ночью, а то, что заставляет встать рано утром с постели.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Хватит вести себя так, будто вам осталось жить 500 лет.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Не важно, кто мы такие, важно то, какой у нас план

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Отдай миру лучшее, что есть в тебе и к тебе
вернется лучшее, что есть в мире

Как быть счастливым:

- Верь в чудеса
- Радуйся жизни
- Помогай другим
- Делай то, что нравится
- Читай книги
- Меньше смотри телевизор
- Люби свою работу
- Занимайся спортом
- Верь в себя
- Будь ближе к семье и друзьям
- Слушай свое сердце

неделя
с **по**

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Помните, что не всегда то, что вы хотите - действительно вам нужно.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Мы - рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь...

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Сильные люди - это не те, у которых все хорошо. Это те, у которых все хорошо несмотря ни на что.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Веселое выражение лица постепенно отражается и на внутреннем мире.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Если хочешь, чтобы менялся мир, меняй его сам.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Если мы не изменим ничего сегодня - завтра будет такое, как вчера.

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Многие люди боятся сказать чего они хотят
И именно поэтому они этого не получают.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Начинать всегда стоит с того, что сеет сомнения

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Все всегда заканчивается хорошо.

Если все закончилось плохо, значит это еще не конец.

Пауло Козльо

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Все победы начинаются с победы над самим собой.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

**Делайте то, что вам нравится.
И делайте это чаще.**

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

У нас есть только один способ стать счастливыми - сделать счастливым другого человека.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

И никогда не вешай нос.
А не то не увидишь небо!

неделя
с по

Список дел на неделю

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

**Дела, которые
повторяются каждый
день**

План меню на неделю

	завтрак	обед	ужин	список покупок
Пон.				
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.				

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Не ищите любовь всей жизни, вы найдете ее как только начнете делать то, что вы любите

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Сокол высоко поднимается, когда летит против ветра, а не по ветру.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Жизнь слишком ценная штука, чтобы ее бездарно проматывать. Ты всегда получаешь от нее то, что вкладываешь.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

СДЕЛАЙ ШАГ

Дорога появится сама собой

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Неудача - это просто возможность начать снова, но уже более мудро.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Становись лучше с каждым днем прежде всего для себя.

Планы на день _____

время	детский режим дня	обязательные дела	возможные дела
-------	-------------------	-------------------	----------------

УТРО

--	--	--	--

ДЕНЬ

--	--	--	--

ВЕЧЕР

--	--	--	--

Ответственность за достижение ваших целей лежит полностью на вас

**АНО «Центр социальных проектов»
392000, г.Тамбов,
ул. М.Горького, д.6, каб. 27
Тел.: 8 (4752) 72 30 06**