

---



# Dnevnik jutarnje rutine

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Svako jutro upišite vrijeme buđenja i ocijenite kvalitetu sna, energiju i raspoloženje
  - Označite jutarnje navike kako ih dovršite — vježbanje, meditacija, doručak, voda
  - Zapišite tri stvari za koje ste zahvalni kako biste pripremili mozak za pozitivnost
  - Postavite jutarnju afirmaciju i jednu jasnu namjeru za dan
  - Koristite prostor za refleksiju za bilježenje snova, emocija ili misli prije nego što izblijede
  - Pregledavajte tjedno kako biste uočili obrasce i usavršili svoju idealnu jutarnju rutinu



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):



**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jutarnja energija:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Raspoloženje pri buđenju:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Vrijeme buđenja: \_\_\_\_\_

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jutarnja energija:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje pri buđenju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vježba:

Meditacija:

Zdrav doručak:

Unos vode (čaše):

**Jutarnja zahvalnost** (navedite tri stvari za koje ste zahvalni ovog jutra - budite konkretni)

---

---

---

---

**Jutarnja afirmacija** (napišite pozitivnu izjavu 'ja sam...' koja postavlja ton vašeg dana)

---

---

---

---

**Jutarnja namjera** (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

---

---

---

---