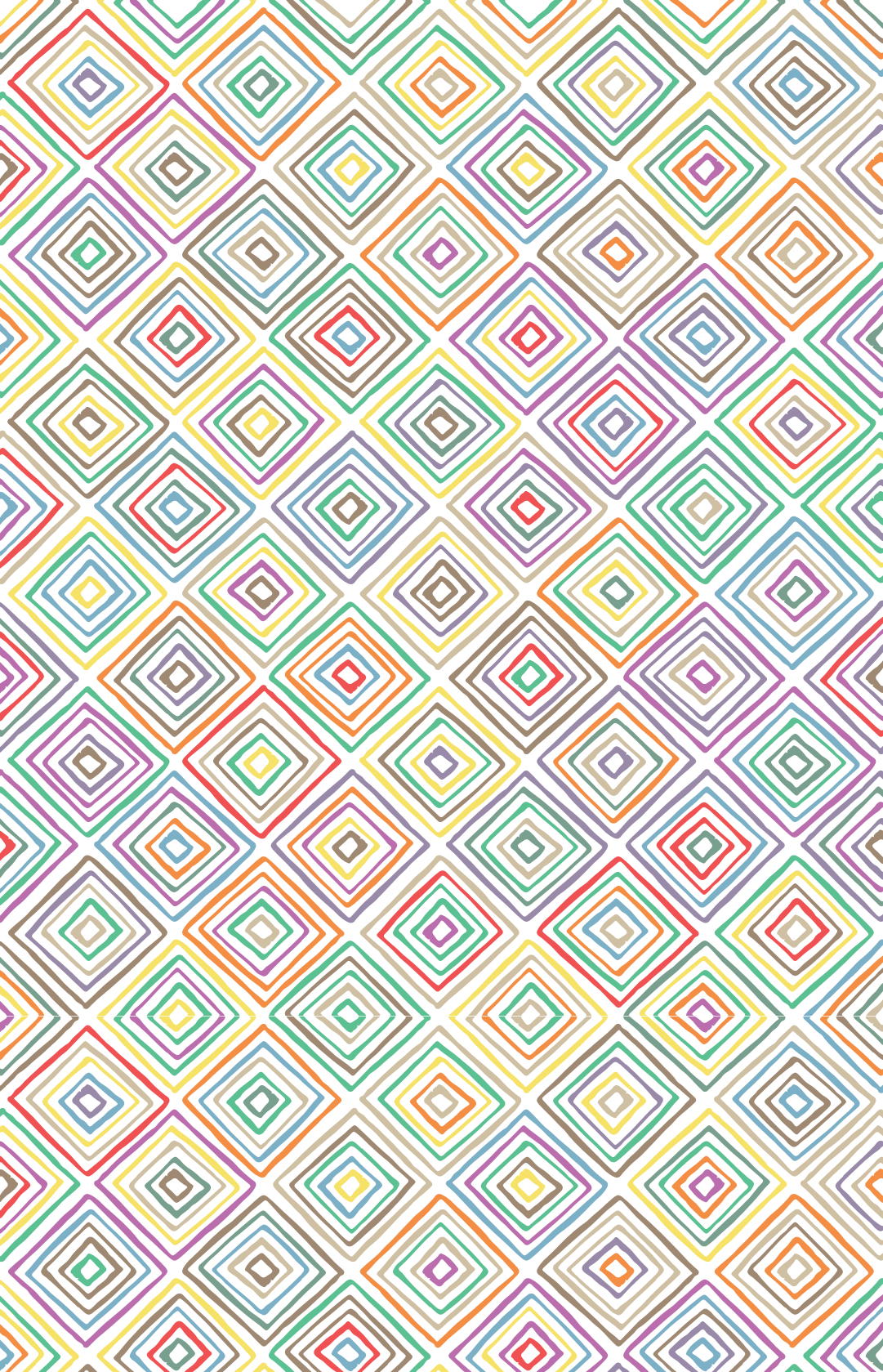




ЭТОТ ДНЕВНИК
ПРИНАДЛЕЖИТ



ПРИВЕТ, ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ВСТРЕЧУ СО СВОИМ ПОДЛИННЫМ «Я»!

Это чертовски привлекательная личность! Она плевать хотела на всякие неприятности и верит, что позитивная энергия самовоспроизводится. То есть, открыв один раз ее источник, ты сможешь пить из него снова и снова.

В глубине души каждый из нас знает, как жить легко и весело. Рецепт прост: немного искреннего дурачества, приправленного отчаянным хулиганством. Получится очень вкусное блюдо! Пробуди свои эмоции, отпусти вожжи, сделай что-то в меру вызывающее, нарушь унылую рутину!

Не завидуй, не пытайся обставить других, не взваливай на себя чужие проблемы. Попробуй сменить маршрут движения по жизни, и ты наверняка сможешь обрести покой на собственной живописной и уютной «улице мира». А дневник станет твоим помощником и советчиком. Он подскажет, как распрощаться с проклятой тоской, негативом, мрачными буднями; научит мыслить позитивно и замечать хорошее вокруг.

В ОБЩЕМ, ПОШЛИ ПОДАЛЬШЕ ВСЕ
НЕПРИЯТНОСТИ И СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ И РАДОСТИ!



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Давай-ка сразу, с места в карьер: возьми карандаш или ручку с блеклыми чернилами и напиши на следующей странице все, что тебя огорчает и бесит в окружающей действительности.




ВОССТАНЬ ИЗ ПЕПЛА, КАК ПТИЦА ФЕНИКС!

Иногда наваливается столько забот, что их груз кажется невыносимым. Отрицательные эмоции могут привести к полному выгоранию. Постарайся научиться «возродиться из пепла», как птица Феникс. Придумай и запиши три способа самовосстановления, которые позволят тебе снова взлететь высоко-высоко, к самому солнцу.



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 sets of these lines arranged vertically down the page.



«СМОТРИ, КУДА ИДЕШЬ,
А НЕ ОТКУДА».

— МОЯ МАМА

*(Самая вдохновляющая мантра моей взрослой жизни
появилась на свет, потому что в детстве мне довелось
вляпаться достаточное количество раз)*

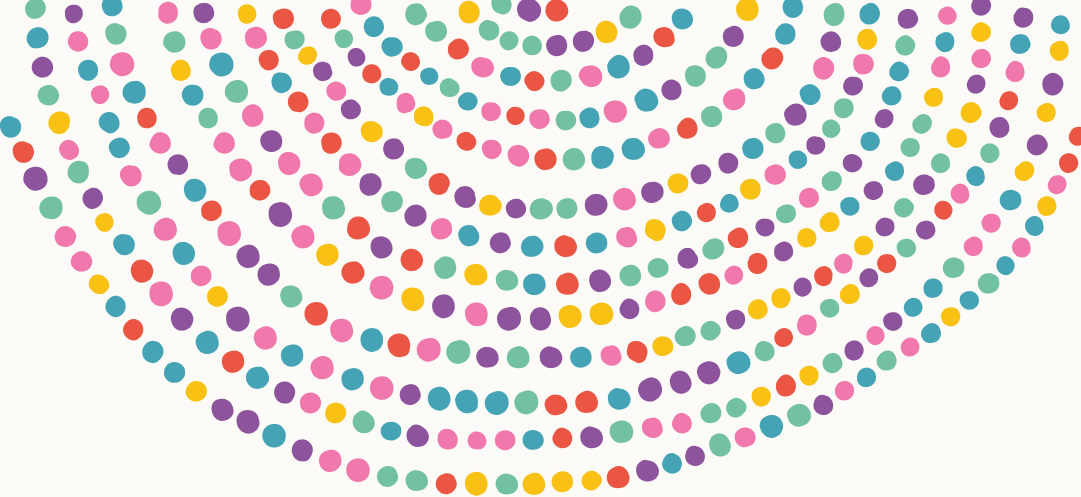


ПОБАЛУЙ СЕБЯ

Если ты не в тонусе (не задался день, «шалит» иммунитет, одолело уныние или напала апатия), попробуй что-то предпринять, чтобы переключиться. Может, стоит полежать в пенной ванне? Отличный способ побыть наедине с собой и ни с кем не общаться! Или походи прогуляйся, полюбуйся природой. Рассматривай поход в парк или прогулку по городу как инвестицию в себя — в конце концов, ты посвящаешь время собственному физическому и душевному благополучию. Черт возьми, ты этого заслуживаешь!



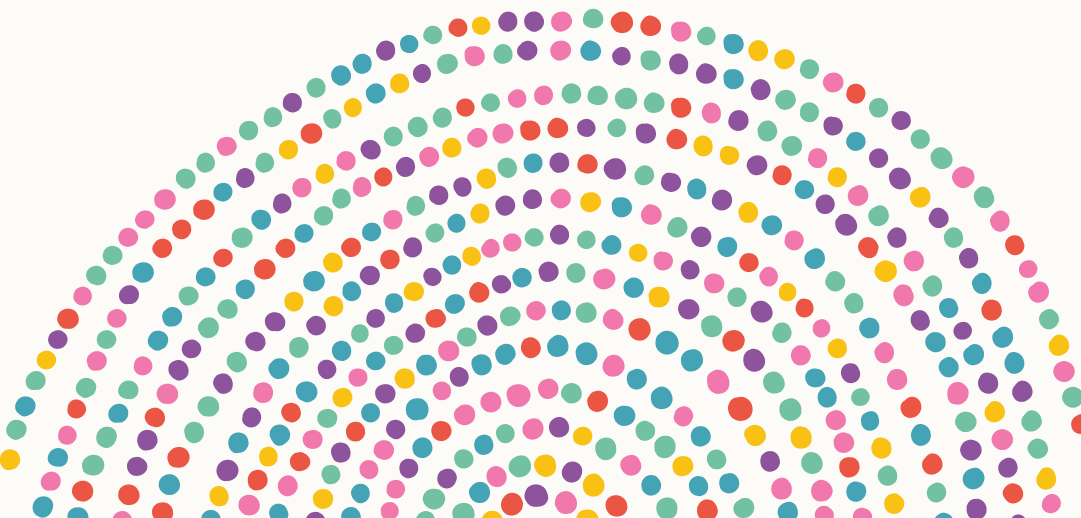
Постарайся выкроить час-другой, чтобы устроить себе королевский досуг. За три месяца потрать как минимум три дня на любимые занятия. Запиши ниже, о чем мечтаешь, и реализуй хотя бы что-то из этого списка!



ЗЛО-РАД-СТВО

Сущ.

1. *радость, связанная с чужой неудачей.*



ОТ ЗЛОЙ РАДОСТИ – К НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЬЮ

Иногда, когда ты страдаешь или злишься, злорадство кажется идеальным лекарством против боли.

Глядя на чужие несчастья, испытываешь странное удовлетворение. Ты погружаешься в него, будто кутаешься в уютный плед. Наверное, дело тут в уповании на закон кармы: каждый ведь хочет найти доказательство того, что рано или поздно говнюкам воздастся по заслугам. А также станет очевидно, что все самодовольные хвастуны лишь претворяются счастливыми. На деле злорадство еще никому никогда не дарило подлинного счастья. К чему праздновать неудачи врага? Куда приятнее просто наплевать на то, что с врагами происходит. Наплевать и растереть! Чем дольше мы мечтаем о возмездии, тем меньше у нас времени на возвращение собственного благополучия.

Забудь про дураков и злюк! Представь, что на замену тому самому старому дырявому пледу злорадства ты шьешь лоскутное одеяло из того, что тебя радует. Потрать несколько минут и продумай, из каких именно лоскутков оно будет состоять.

