

ОДОБРЕНО
ТАТЬЯНОЙ МУЖИЦКОЙ



Анти- хандрилльные прописи



для хорошего
настроения



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Что, напала хандра? Бывает. Не будем делать вид, что все прекрасно, а вокруг куча поводов для благодарности, которые мы почему-то не замечаем. Но все же, порой достаточно взять ручку и немного перенастроить себя — на легкость, удовольствие и хорошее настроение. И, например, вспомнить, что вы вообще-то молодец.

Перед вами «Антихандрильные прописи» — 29 фраз для тех дней, когда хочется немного больше радости и хорошего настроения. Переписывайте их, читайте вслух, выбирайте самые любимые и возвращайтесь к ним, когда внутренний оптимист снова возьмет выходной.

Не обязательно верить всему с первого раза. Для начала достаточно просто написать: «Можно!» А дальше — посмотрим. Вдруг жизнь действительно удивительна, прекрасна и бесценна?

Пишите, улыбайтесь и разрешайте себе хорошее.

*Татьяна Мужичкая,
психолог, радиоведущая,
автор бестселлеров*