

Сав Люсия

Мой Творческий Дневник



Москва
2026



Об авторе

Привет!

Сав Люсия – писатель по призванию. Вот уже больше пяти лет она создаёт материалы, побуждающие к эмоциональному развитию, переоткрытию своего творческого начала и новому знакомству с собой. Её основная цель – помочь читателям, особенно юным, услышать собственные мысли и чувства, предлагая им в своих материалах безопасное место для самовыражения.

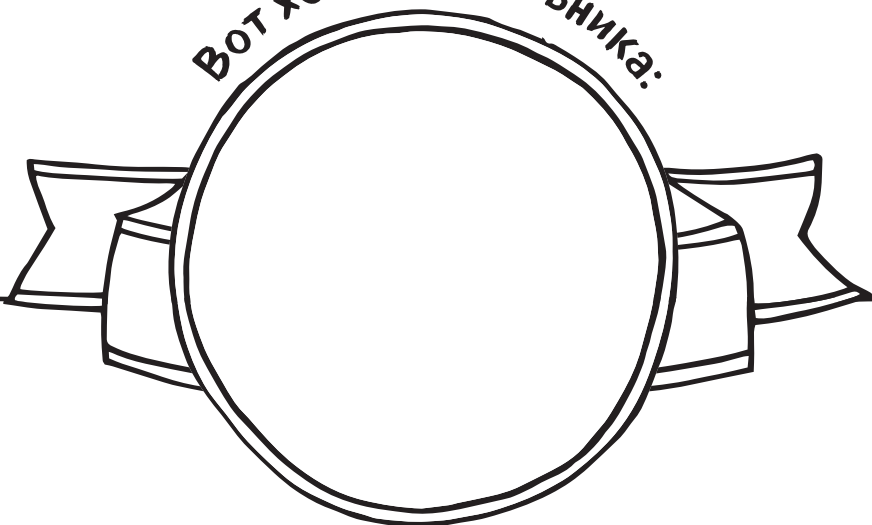
Сама писательница получила домашнее образование, которое дало ей любовь к книгам и учёбе, согревающую всё её творчество. Она твёрдо уверена в том, что ведение дневника и привычка к рефлексии очень полезны для понимания себя и духовного роста, и хочет помочь юным читателям обнаружить в себе силу, стать уверенней и делать мир вокруг себя лучше.

У Сав бакалаврская степень по философии, религии и антропологии, полученная в нью-йоркском университете «Новая школа», который она окончила с отличием. На сегодняшний день проживает в Соединённом Королевстве, где продолжает писать полезный контент для юной аудитории.





Вот хозяйка дневника:



Ей лет.

Её любимый цвет:

.....

Её самое любимое занятие:

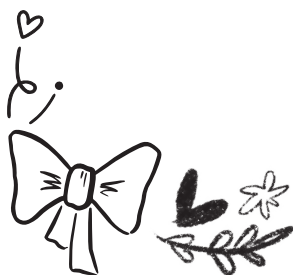
.....





Содержание

- ★ **Раздел первый:**
Знакомство с собой
- ★ **Раздел второй:**
Наш внутренний волшебник
- ★ **Раздел третий:**
Что ты чувствуешь?
- ★ **Раздел четвёртый:**
Развлечения для близких и родных
- ★ **Раздел пятый:**
Подводя итоги на пути в будущее





Готова к встрече с собой?

Привет!

Мы придумали этот дневник, чтобы ты могла встретиться с самой собой. Раскрашивая его, ты узнаешь, что думает эта девочка в зеркале, чего хочет, о чём мечтает. Она растёт и меняется, прямо как ты. Нам кажется, что вы подружитесь!

Ты сама знаешь, как правильно заводить друзей: если ты не будешь дразниться, обижать её и смеяться над ней, то ты наверняка обнаружишь, что это симпатичный, умный и интересный человек.

Чтобы вы смогли как следует подружиться, заполняй этот дневник честно и рисуй всё, что в голову придёт, — ведь никто не будет в него заглядывать, если ты сама не захочешь его показать. Когда-нибудь, когда ты вырастешь, ты снова откроешь его и не сможешь оторваться, так тебе будет интересно его разглядывать и вспоминать, какой ты была, когда его заполняла.

Но это будет потом, а пока — в путь!





Расписываем ручки и проверяем краски

Проверь, все ли твои ручки хорошо пишут.
Нарисуй радугу и раскрась её своими любимыми цветами.





Знакомство с собой

Обведи слова и словосочетания, которые тебя
лучше всего описывают:

творческая

авантюрная

уверенная

веришь в лучшее

непоседа

открытая

стойкая

находчивая

добрая

любопытная

умная



рассудительная

чуткая

мечтательная

дружелюбная

амбициозная

эмпатичная

озорная

заботливая

упорная

храбрая

яркая

неповторимая

«Один ребёнок... одна книга и одна ручка
могут изменить мир».

Малала Юсуфзай





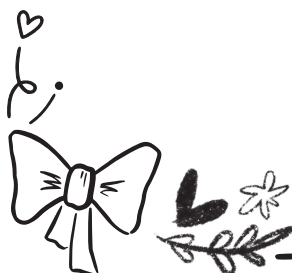
Милая _____ ,
(твое имя)

ты будешь знакомиться с собой всю жизнь, потому что всю свою жизнь ты будешь меняться. Важно только не терять интереса к девочке в зеркале. Не забывать спрашивать её, как у неё дела, что она любит, что разлюбила. Если не забывать спрашивать, то она будет тебе отвечать.

Иногда тебе будут нравиться её ответы, иногда ты будешь бояться даже задавать ей вопросы. Но помни, других таких девочек на свете нет, и если не будешь с ней разговаривать, то уже никто на свете не узнает, что у неё на душе.

Мы надеемся, что все вопросы, которые этот дневник тебе задаст, и все ответы, которые ты дашь ему, помогут тебе лучше понять себя и своё место в жизни, которое может быть любимым, какое ты только пожелаешь.

Пойдём же скорее с ней знакомиться!





Итак, знакомство начинается!
Поговорим обо всём том хорошем, что есть в тебе
и в той девушке, в которую ты вырастаешь.



Личность:

я хочу стать тем,
кем смогу гордиться



Уверенность:

я знаю, что я способна
на поступки



Индивидуальность:

как здорово быть
непохожим на других



Сила:

я знаю,
в чём моя сила



Мечты:

я умею мечтать и воплощать
свои мечты в жизнь



Талант:

он есть у каждого,
важно его найти



Ценности:

я умею отличать важное
от неважного



Взросление:

я меняюсь,
расту и учусь

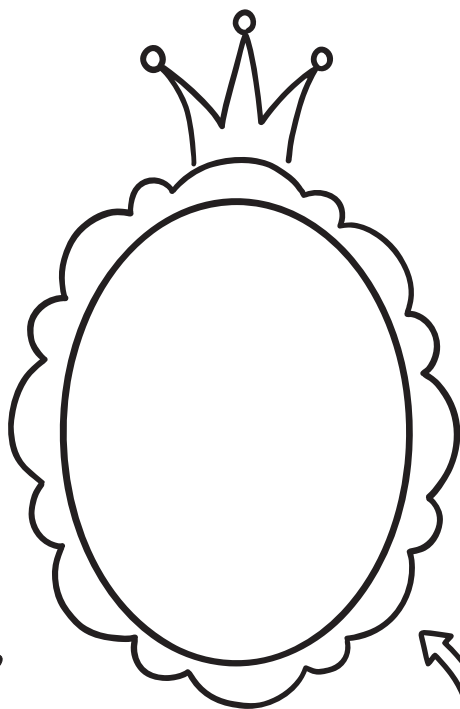
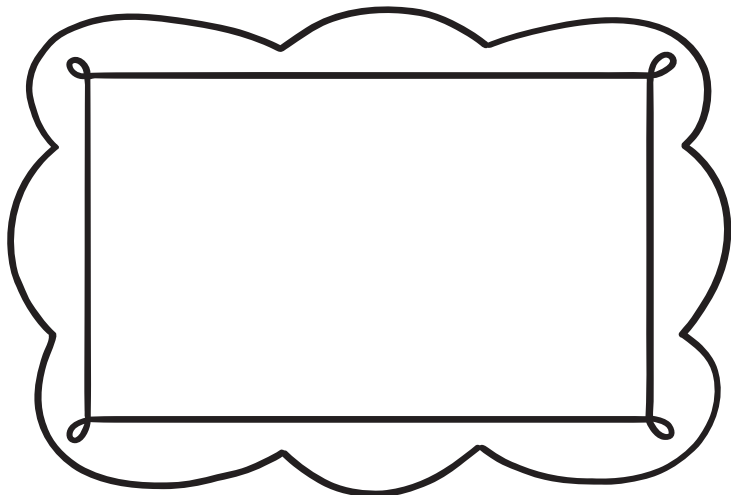




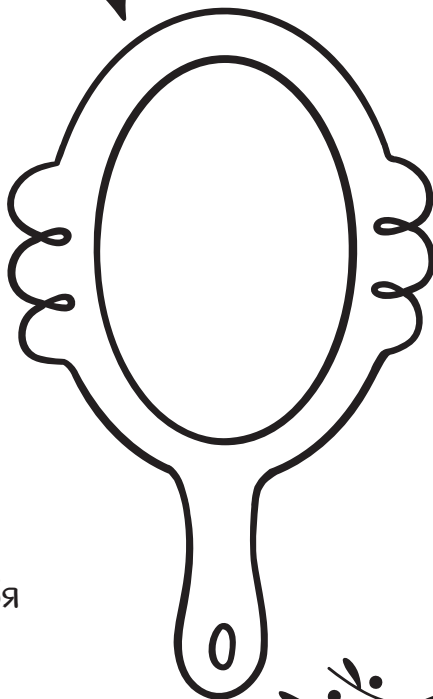
Мой автопортрет



Нарисуй себя сейчас



Нарисуй себя
через год



Нарисуй себя
год назад





1.

2.

3



Дата:

Дорогой дневник,

