

Серия «Карманный мотиватор»

МАЛЕНЬКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ – БОЛЬШОЙ ТЫ



372 доказательства
твоей крутизны



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК я92
М18

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock.com

М18 **Маленькие** достижения — большой ты : 372 доказательства твоей крутизны. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. : ил. — (Карманный мотиватор).

ISBN 978-5-17-185778-3

Эта книга с забавными и жизненными фразами поможет замечать маленькие достижения, из которых и складывается жизнь. На каждой странице вас ждут небольшие успехи кролика Тима и место для записи вашей собственной ежедневной победы.

УДК 379.8
ББК я92

ISBN 978-5-17-185778-3

©Оформление.
ООО «Издательство АСТ». 2026

Привет! Я – Тим
(обычный городской кролик).
У меня нет суперсилы. Я не бегаю
марафоны, не пишу бестселлеры
и не спасаю мир. Зато каждый день
совершаю кучу маленьких дел. Иногда
смешных, иногда глупых, иногда очень
героических. И я решил поделиться ими.
Также на каждой странице я оставил
место для твоего маленького подвига!
Заполняя по странице каждый день,
и шаг за шагом сформируется важная
привычка: замечать, что жизнь
состоит не только из больших
успехов, но и из сотен крошечных
побед, которые тоже
заслуживают внимания.
Давай делать это вместе.
По одной странице в день.



Твой пушистый мотиватор,
Тим

☒ Сегодня не ушел
жить в лес.

☒ Сфоткал еду
и не выложил
в соцсети.



✓ Поменял
туалетную бумагу,
когда она
закончилась. Герой!

✓ Ответил
на незнакомый
номер. Было очень
страшно!



☒ Не выкинул
рабочий ноутбук
в окно.

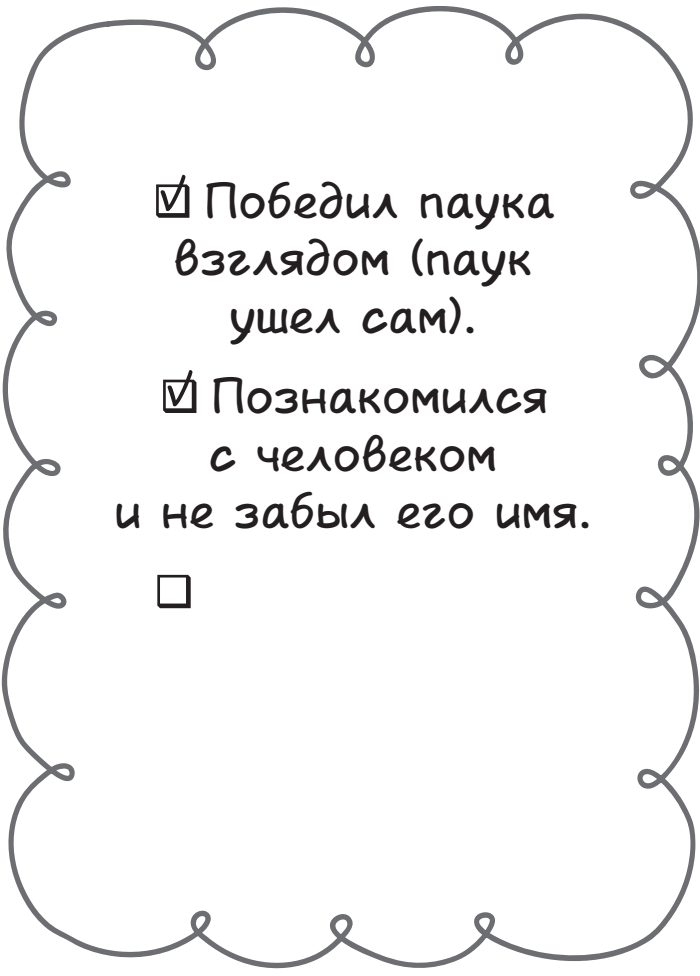
☒ Поднял упавшую
вилку ногой, как
футболист!



☒ Открыл книгу
и прочитал одно
предложение.

☒ Не продал душу
за бесплатный кофе.





☒ Победил паука
взглядом (паук
ушел сам).

☒ Познакомился
с человеком
и не забыл его имя.



☒ Почистил телефон
от мусора –
освободилось
целых 200 мб!

☒ Купил кабачок
и реально
его приготовил!



☑ Не съел торт
на завтрак.

(Ладно, съел –
но чуть-чуть.)

☑ Не ответил
«сам дурак»
в рабочем чате.



☒ Сделал вид,
что знаю, о чем
говорят коллеги.
И не попался!

☒ Не зарегистриро-
вался на сайте
знакомств
в три ночи.



☒ Посмотрел все
100 видео, которые
скинул мне друг
в час ночи.

☒ Не съел
подозрительную
штуку
из холодильника.



☒ Не ответил «ок»
на длинное любовное
письмо.

☒ Сходил в туалет
с телефоном
и не уронил его.

