



ЭТОТ БЛОКНОТ ПРИНАДЛЕЖИТ:

.....

.....

.....

.....

Сегодня  
**ТВОЙ**  
охренительный  
день



# ВСТУПЛЕНИЕ

Привет, дорогой друг! Хочу познакомить тебя с особенной формой позитива: с тем, что вдохновляет на безудержную радость, на веселый катарсис и тонну ненормативной лексики. На страницах блокнота у тебя будет миллион возможностей избавиться от дерьма, отдать должное своим сильным сторонам, причудам и уникальности и поднять флаг счастья, чтобы отпраздновать множество поводов для радости, которые тебя окружают.

Воспринимай этот позитивный путь как игру и играй в нее, как тебе нравится: читай страницу за страницей или как попало. Постарайся вдумываться в каждую тему, независимо от того, покажется она тебе серьезной или глупой. Никто не любит лжецов, поэтому будь честен с собой! С искренним пофигистическим отношением, капелькой умиротворения и здоровой дозой пошлости, освободись от дерьма и наслаждайся тем, что ждет впереди.





ВДОХНИ  
СИЛУ,  
ВЫДОХНИ

# У ВСЕХ БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ДНИ.

Составь список того, что волнует тебя сегодня.

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечеркни его

# СКАЖИ, ЧТОБЫ ОНИ КАТИЛИСЬ ОТСЮДА.

Составь новый — что классного произошло за сегодня.

---

---

---

---

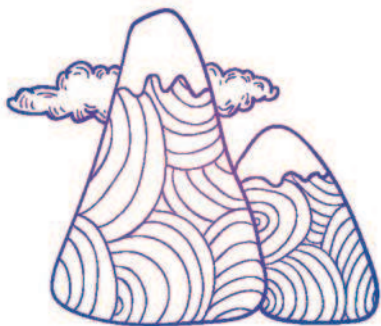
---

---

---

---

# СТАВЬ ЦЕЛИ *и* РАЗРУШАЙ ИХ.



Ты — властелин мира.

Перечисли, что делает тебя

## ОХРЕНИТЕЛЬНО КЛАССНЫМ.

---

---

---

---

---

---

*Когда подходишь к двери в неограниченные  
возможности — не стучись.  
Выбей дверь с ною, улыбнись и представься.*

ДУЭЙН ДЖОНСОН

Стайт проснуться, засиять и надрать кому-то задницу.





ДЗЕН-ПОФИГИЗМ

# КТО ТВОЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ?

Подумай, кто сделал твой мир чуточку лучше. Опиши парой слов чувства, которые испытываешь к этому человеку.

Возьми разноцветные ручки и разрисуй эту страницу в хлам.



## ЕДИНОРОГИ ПОВСЮДУ

Еще вчера ты был единственной  
волшебной единорожкой.

А сегодня каждый второй — этот чертов  
магический единорог. Не осталось ничего святого!

И ты думаешь:

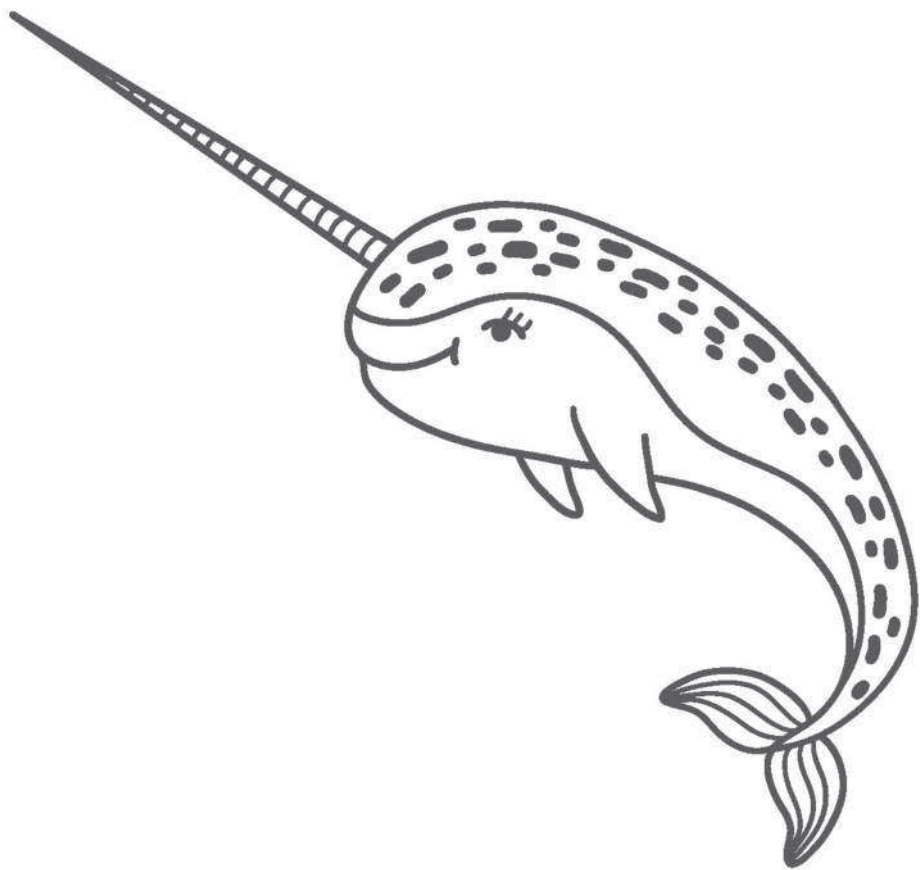
*«Ну что ж, я могу считать  
фантастическим нарвалом».*

Да, ты можешь! Вот только нарвалы не фантасти-  
ческие — они вполне реальные. Как и ты.

Будь настоящим и плыви туда, куда хочется.

И тебе не нужен никакой рог.

А ТЕПЕРЬ РАСКРАСЬ ЭТОГО МАЛЫША!





# ЯЗВИТЕЛЬНОХВАСТЛИВЫЕ ГОВНЮКИ

Как часто ты общался с действительно жесткими людьми?

*Очень часто?*

Да, сжигать мосты, как правило, неэффективно, но ведь и потребности переходить по ним у тебя больше нет. Вспомни тех, кто приносит тебе больше всего разочарования.

## И ПОШЛИ ИХ НА ТРИ БУКВЫ!

Окружи себя теми, кто будет вдохновлять, приносить радость и окружать заботой — а не бросать в трудный момент.



Отпишись от этих язвительнохвастливых говнюков,  
напевая под нос веселую песенку.