

Д54

Дневничок злой девочки с анкетами для друзей. Личный помощник в борьбе с выгоранием. — Москва : Эксмо, 2024. — 96 с. — (WTJ_INSPIRATION. Блокноты).

Внутри этого дневничка ты найдешь знакомые с детства анкеты для друзей, советы против выгорания, странички, где ты сможешь выплеснуть негативные эмоции, а также рейтинги своих бывших парней и напоминания о том, за что ты себя любишь.

ISBN 978-5-04-192801-8

УДК 686.81
ББК я6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
WTJ_INSPIRATION. БЛОКНОТЫ

ДНЕВНИЧОК ЗЛОЙ ДЕВОЧКИ С АНКЕТАМИ ДЛЯ ДРУЗЕЙ
ЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ВЫГОРАНИЕМ

Главный редактор *Рамиль Фасхутдинов*
Начальник отдела *Мария Терёшина*
Руководитель направления *Ирина Мещерякова*
Ответственный редактор *Диана Левандовская*
Младший редактор *Александра Баранова*
Технический редактор *Радик Муртазин*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Дата изготовления / Подписано в печать 14.12.2023. Формат 60x84¹/₁₆.
Гарнитура «Pragmatica». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6. Тираж экз. Заказ



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндирүшү: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қурлысы, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дембровский көш., 3-қа, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о соответствии издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification
Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://eksmo.ru/certification/>
Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндiрiлген
Сертификаттауға жатпайды



Хочешь стать автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза издательства «Эксмо»

В электронном виде вы можете купить на www.litres.ru



ISBN 978-5-04-192801-8



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomборabooks](https://www.bomборabooks.com) [bomбора](https://www.bomбора.com)

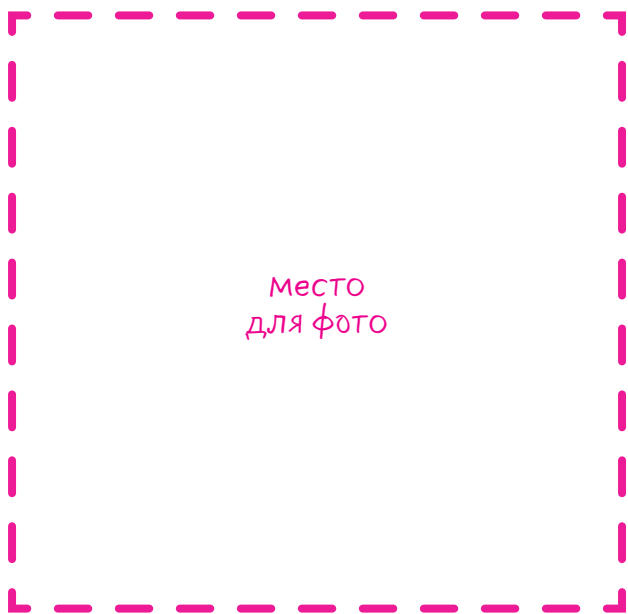
© Диана Левандовская, текст, дизайн, 2023
© Виктория Савинова, обложка, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕ НИЕ

АНКЕТА ХОЗЯЙКИ	6
МОИ ДРУЗЬЯ	11
СОВЕТ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ №1	45
ТОП-3 МОИХ ЛУЧШИХ БЫВШИХ	46
ТОП-3 МОИХ ХУДШИХ БЫВШИХ	50
ПОЖЕЛАНИЕ СЕБЕ ИЗ ПРОШЛОГО	54
СОВЕТ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ №2	56
МАЛЕНЬКИЙ ЗЛОЙ РАЗДЕЛ	57
АФФИРМАЦИИ	64
БИНГО ВЫГОРАНИЯ	72
СОВЕТ ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ №3	74
МОИ ФАВОРИТЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	75
ЗА ЧТО Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ	82
ПИСЬМО БУДУЩЕЙ СЕБЕ	88
TO DO LIST	90

АНКЕТА ХОЗЯЙКИ





меня зовут:

мой возраст:

мой знак зодиака:

мой цвет глаз:

мое хобби:

мой любимый алкоголь:

без чего я не представляю свое идеальное утро:

мой любимый парфюм:

моя любимая песня меладзе:

мой любимый турецкий сериал:

я работаю:

если бы я не работала, то стала:

мужчина моей мечты:

мои любимые музыкальные исполнители:

мой любимый стендап-комик:

больше всего я мечтаю:

МОИ ДРУЗЬЯ

На каждой странице
есть пунктирная линия,
поэтому анкеты бывших
друзей всегда можно
аккуратно вырезать.

— Тайлер, вы знаете,
вы самый интересный
из всех моих одноразо-
вых друзей. В самолетах
все одноразовое,
даже люди.

Бойцовский клуб,
1999