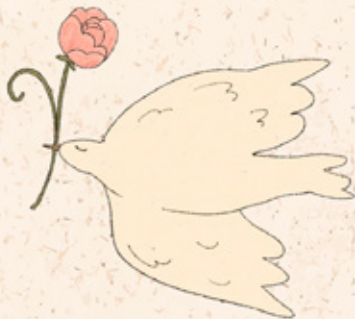


серия
"предсказание дня"



Издательство АСТ
Москва



СЕГОДНЯ Я
ВДОХНОВЛЯЮ

ЭТО НАРИСОВАЛА ГОРДОСТЬ.

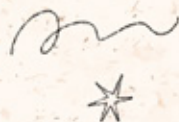
*
АННА БИРЮКОВА

У ТЕБЯ В РУКАХ МАЛЕНЬКИЙ
ПОРТАЛ В МИР НАДЕЖДЫ И
ВДОХНОВЕНИЯ ВОТ КАК С НИМ
РАБОТАТЬ:

1. НАЙДИ МИНУТКУ ТИШИНЫ.
ОТЛОЖИ ДЕЛА, СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ
ВДОХ И НА СЕКУНДУ ОТКЛЮЧИСЬ
ОТ СЧЕТЫ.

2. ПОДУМАЙ О ТОМ, ЧТО ТЕБЯ
ТРЕВОЖИТ ИЛИ ЧЕГО ТЫ ЖДЕШЬ
ОТ БУДУЩЕГО — БУДЬ ТО БОЛЬШОЙ
ВОПРОС ИЛИ ПРОСТО ЖЕЛАНИЕ
ЧУТЬ БОЛЬШЕ РАДОСТИ В ДЕНЬ.

3. ЗАКРОЙ ГЛАЗА, ОТКРОЙ
КНИЖКУ НАУГАД.

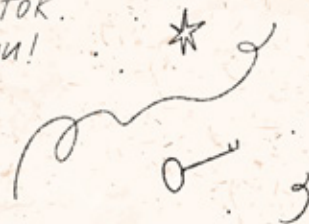


4. ОТКРОЙ ГЛАЗА И ПРОЧИТАЙ ТО,
ЧТО ВЫПАЛО.

НЕ ТОРОПИСЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ —
ПРОСТО ПОЧУВСТВУЙ, КАКИЕ
ЭМОЦИИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ.

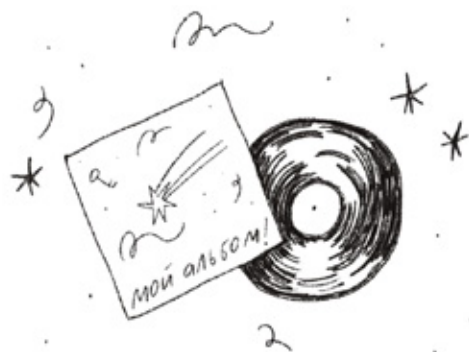
5. ЕСЛИ СЛОВА ИЛИ ОБРАЗ
ОТКЛИКНУЛИСЬ В ДУШЕ — СОХРАНИ
ИХ В ПАМЯТИ ИЛИ ВЫПИШИ
В БЛОКНОТ. ПУСТЬ ОНИ СТАНУТ
ТВОИМ МАЛЕНЬКИМ ТАЛИСМАНОМ
НА ДЕНЬ.

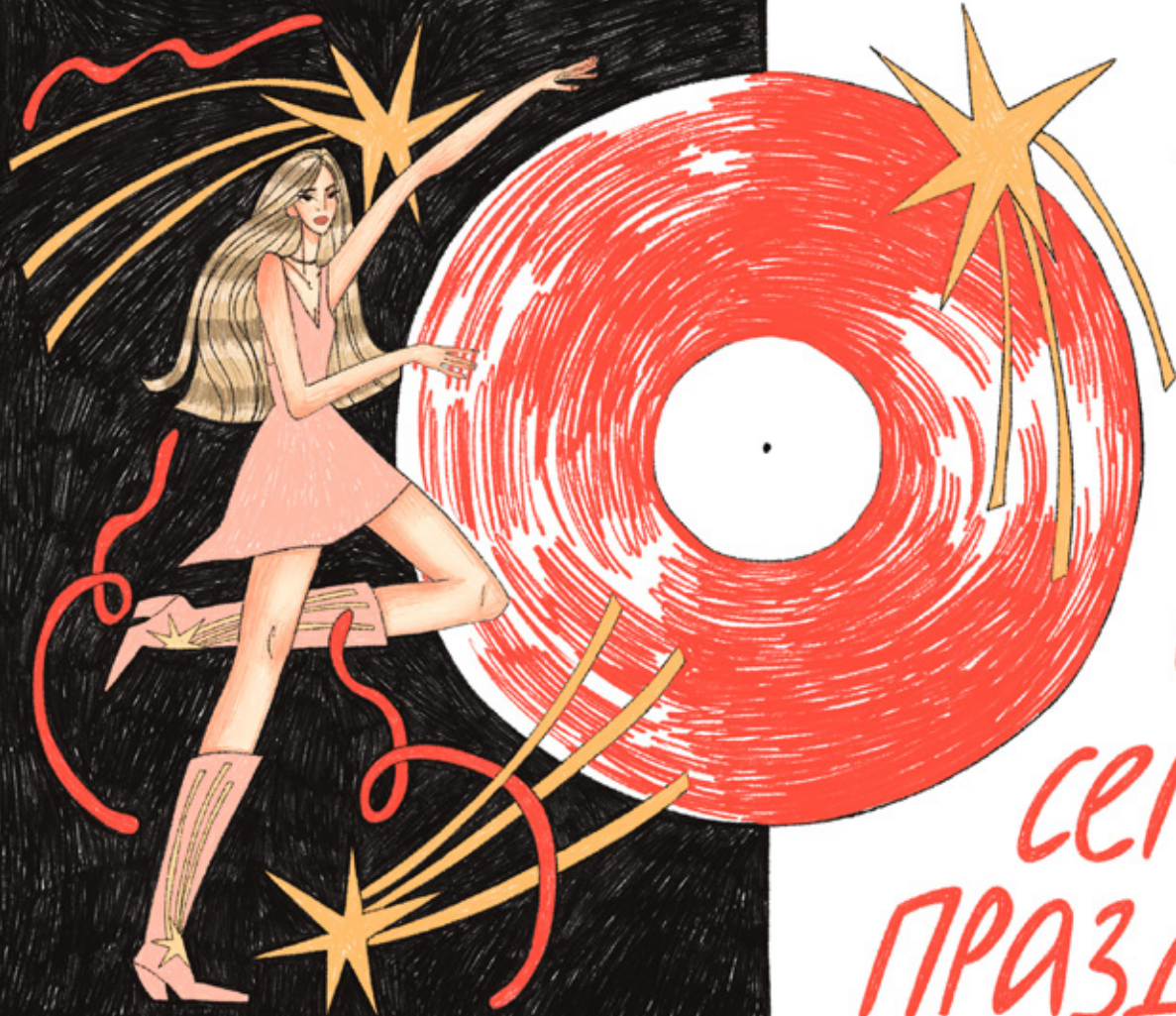
6. ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОТВЕТ
НЕ СОВСЕМ ПОДХОДИТ, ПОПРОБУЙ
ЕЩЁ РАЗ — НО НЕ БОЛЬШЕ
ДВУХ-ТРЕХ ПОПЫТОК.
ДОВЕРЬСЯ ИНТУИЦИИ!





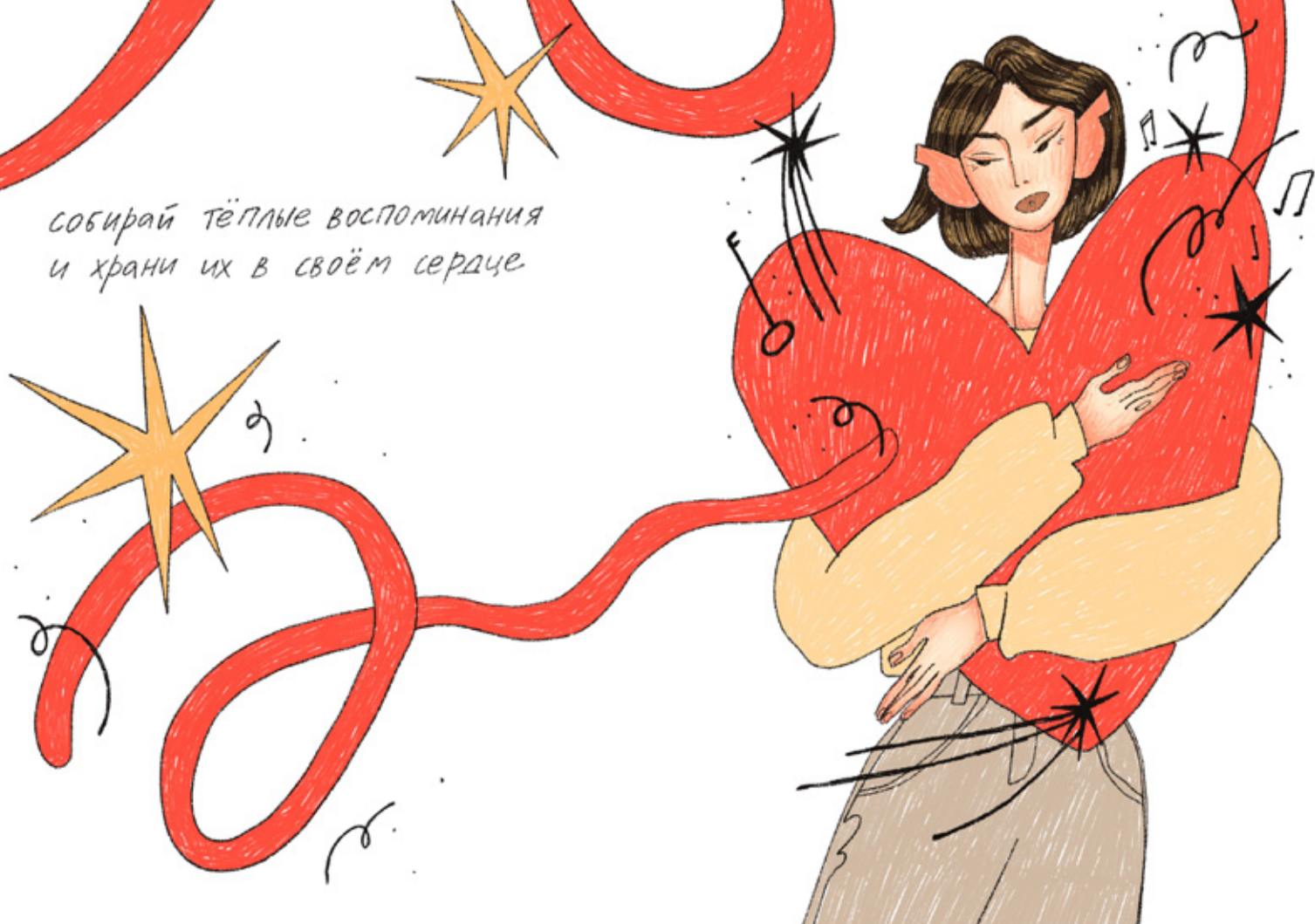
разреши себе
момент спокойствия





ЖИВИ
ЭТОТ
ДЕНЬ,
БУДТО
СЕГОДНЯ
ПРАЗДНИК!

собирай тёплые воспоминания
и храни их в своём сердце



не спрашивай себя
'зачем?', прежде чем начать,
лучше спроси 'когда?'

