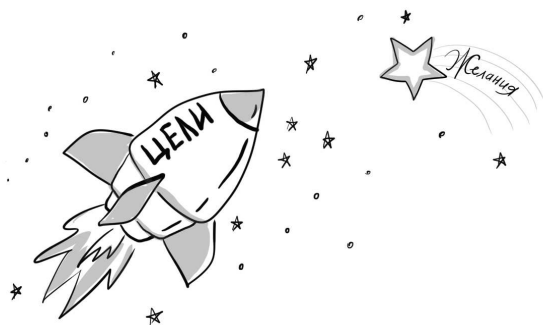


# ДНЕВНИК

БЛАГОДАРНОСТИ  
И УСПЕХОВ



Узнайте про Машу и Тиму:

★ #ХОЧУСОБАКУ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

И станьте героями собственной истории:

- ★ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ И УСПЕХА
- ★ КАРТА ЖЕЛАНИЙ. МЕЧТА СБУДЕТСЯ!

Татьяна СЕВОСТЬЯНОВА

# ДНЕВНИК

БЛАГОДАРНОСТИ  
И УСПЕХОВ



Иллюстрации на обложке и в тексте Натальи Масяевой

#эксмогетство

Москва

2023

УДК 087.5  
ББК 74.200  
С28

Иллюстрации на обложке и в тексте  
*Натальи Масяевой*

Во внутреннем оформлении использованы изображения:  
© ArtColibris, Smiling Fox / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Севостьянова, Татьяна Владимировна.**  
С28 Дневник благодарности и успеха / Татьяна  
Севостьянова ; иллюстрации Н. Масяевой. —  
Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. : ил. — (Книга  
вместо психолога).

ISBN 978-5-04-179676-1

Нам всем есть за что себя поругать, пообещать «всегда» или «никогда больше» и похвалить. Только как обратить эти слова себе в помощь? Сделать из них топливо для своей жизни, а не впустую сотрясать воздух?

На помощь придёт этот дневник!

День за днём хвали себя за успехи, отмечай вещи, за которые нужно поблагодарить мир, принимай и осмыслий неудачи и поражения. Так ты незаметно научишься относиться к себе более чутко, поймёшь, чего ты хочешь на самом деле — именно ты! — и как планомерно добиваться выполнения своих желаний.

Никаких чудес! Только магия реальности.

УДК 087.5  
ББК 74.200

ISBN 978-5-04-179676-1

© Татьяна Севостьянова, текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

Здравствуй,  
моя любимая читательница!

Мы уже познакомились с тобой на страницах книги «#ХОЧУСОБАКУ, или Практическое руководство по исполнению желаний».

Если ты её прочитала, то уже знаешь: для того чтобы стать настоящим волшебником своей жизни и исполнять свои мечты, есть много секретов. Ну а если книгу ты ещё не читала — этот Дневник станет началом твоего пути к чудесам!

Один из самых важных ингредиентов настоящего волшебства — **состояние**.

Состояние, в котором твоё сердце наполнено любовью, благодарностью и верой в себя и свой успех. И Дневник, который ты держишь в руках, поможет находить и сохранять это состояние!

Здесь собраны лучшие практики для твоего гармоничного состояния, чтобы благодарность стала твоей ежедневной привычкой, а вера в себя — естественной убеждённостью.

С любовью,  
благодарностью и верой в тебя,

Автор

## Благодарности автора

Спасибо Иулитте Юкио за ювелирное редактирование и уважение к авторскому тексту, за чуткость, поддержку и любовь к историям о Маше, Тиме и Фее, которую я всегда чувствовала. Благодарю, что вы вдохновились книгой и вдохновили меня на её продолжение!

Благодарю своего иллюстратора и подругу Наталью Масяеву, чьи очаровательные рисунки продолжают сопровождать и создавать особую атмосферу книги. Счастлива, что две наши большие мечты соединились в одной и исполнились!

Спасибо всем причастным к процессу изготовления и издания нашего детища, особенно Ольге Шуваловой, которая так стильно упаковала наше творчество и сверстала красивые книги!

Благодарю своего мужа и сына, которые с пониманием и терпением отнеслись к тому, что частенько теряли из виду жену и маму. Я вас очень люблю! Спасибо, что вы есть в моей жизни.

К счастью, я не знаю, как это — идти к мечте без поддержки друзей. Мне с вами невероятно повезло, вы всегда верите в меня и мои проекты! Благодарю каждого из вас.

Главное, я благодарю своих первых преданных читателей за восторженную обратную связь — именно вы больше всего на свете вдохновляли меня и побуждали двигаться дальше. Вас много, но вы всегда в моем сердце! Обещаю и дальше писать книги, которые будут напоминать, что каждый из вас — самый главный волшебник своей жизни!

И конечно, я благодарю себя! За то, что поверила в Мечту и шла к ней через страхи и сомнения, прощаясь с чужими правилами и обретая собственную опору.



# Благодарность

Благодарность — от «**благо дарить**» — то есть каждый раз, испытывая это чувство, ты даришь Благо себе, другим людям и целому Миру.

Наша Вселенная устроена прекрасным образом — она всегда отвечает взаимностью.

**Что излучаешь — то и получаешь.**

Когда мы мыслим негативно или настроены враждебно, когда ищем виноватых и не берём ответственность за **результат своих действий** — то получаем в ответ ворох проблем. Если же наше сердце наполнено любовью, мы излучаем свет и благодарность — то и чудеса с нами происходят чаще, а желания сбываются как по мановению волшебной палочки.

**Ты можешь проверить это самостоятельно!**

В конце Дневника есть несколько страниц для твоих желаний и целей на ближайшие 3–6 месяцев. Ты можешь начать заполнение Дневника прямо с них. А потом, ежедневно ведя Дневник благодарности и успеха, приближаться не только к этому списку, но и к исполнению своих желаний и достижению целей!

Когда Дневник подойдёт к концу, ты сможешь проверить, как ты продвигаешься в своих желаниях — сколько уже сбылось или на каком этапе!



**Поверь, с этим Дневником ты станешь настоящим волшебником!**

Главное, заполняй его ежедневно! Пусть волшебство станет твоим постоянным спутником, а способность создавать чудеса — естественным состоянием!

БлагоДарю!

Дата .....



**Сегодня я благодарю себя:**

(Напиши 5 пунктов, за что ты благодарна себе — «Прочитала главу книги», «Заполняю Дневник благодарности» — минимум 5 вещей!)

---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю других людей, жизнь и этот Мир:**

(Напиши минимум 5 пунктов, за что ты можешь поблагодарить других людей, обстоятельства, Мир и жизнь в целом. «Благодарю маму за мудрый совет и вкусный ужин», «Спасибо учительнице за комплимент», «Благодарю Мир за прекрасную солнечную погоду».)

---

---



---

---

---

**Сегодня я благодарю и радуюсь  
за других людей:**

(Обращай внимание, как хорошее происходит у других, — подмечай, радуйся и тоже за это благодари. Напиши минимум 5 пунктов. «Благодарю, что Тима получил пять», «Алисе подарили телефон, о котором она мечтала».)

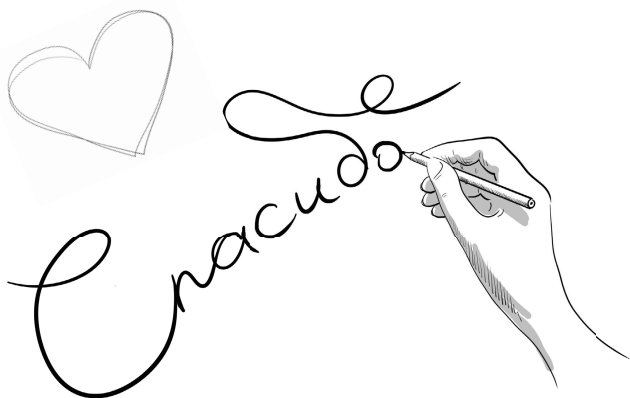
---

---

---

---

---





Дата .....



**Сегодня я благодарю себя:**

---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю других людей,  
жизнь и этот Мир:**



---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-  
гих людей:**

---

---

---

---

---



Дата .....



**Сегодня я благодарю себя:**

---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю других людей,  
жизнь и этот Мир:**

---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-  
гих людей:**

---

---

---

---

---



Дата .....

Сегодня я благодарю себя:



---

---

---

---

---

Сегодня я благодарю других людей,  
жизнь и этот Мир:



---

---

---

---

---

Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-  
гих людей:

---

---

---

---

---



Дата .....



**Сегодня я благодарю себя:**

---

---

---

---

---

**Сегодня я благодарю других людей,  
жизнь и этот Мир:**



---

---

---

---

---



**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-  
гих людей:**

---

---

---

---

---

