

ЛОТТА СОННИНЕН

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

ПЛОХОГО
НАСТРОЕНИЯ

НАПИШИ, ЧТО ТЕБЯ БЕСИТ
— И ЖИТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 686.81
ББК я6
С62

Lotta Sonninen
Pieni pahan mielen kirja (The Little Book of Bad Moods)

Copyright © Lotta Sonninen, 2018

Copyright work © Otava Publishers, 2018

Original edition published by Otava, 2018

Cover, graphic design and illustrations by Otava Publishing Company Ltd. / Piia Aho

Russian edition published by agreement with Lotta Sonninen and Elina Ahlback

Literary Agency, Helsinki, Finland

Соннинен, Лотта.

С62 Маленькая книга плохого настроения. Напиши, что тебя бесит — и жить станет легче! / Лотта Соннинен; [пер. с англ. Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 112 с. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

ISBN 978-5-04-100549-8

Если вам надоело быть «позитивным», когда нервы буквально на пределе и все вокруг бесит, «Маленькая книга плохого настроения» — для вас! Лотта Соннинен собрала в ней десятки остроумных заданий, которые помогут выпустить пар и успокоиться, оставив все негативные эмоции на страницах.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-04-100549-8 © Татьяна Новикова, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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

#ЖИЗНЬ_ПРЕКРАСНА. БЕСТСЕЛЛЕРЫ О СЧАСТЬЕ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Соннинен Лотта

**МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ
НАПИШИ, ЧТО ТЕБЯ БЕСИТ – И ЖИТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.08.2020.

Формат 60x84^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,53.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-04-100549-8



9 785041 005498 >

Оригинальный
интернет-магазин
книг и аудиокниг
book24.ru

book 24.ru

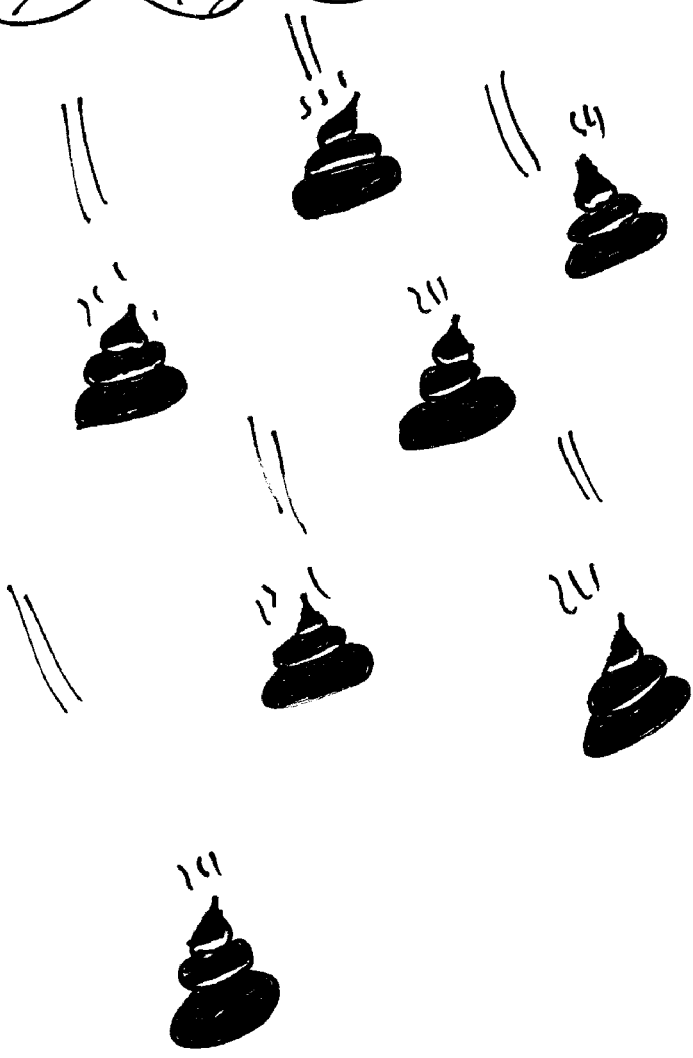
В электронном виде книга доступна на всех платформах
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
«Один клик до книги»



Содержание

- ✕ Промахи других **7**
- ✕ Назовите все своими именами **21**
- ✕ Скажите это наконец! **27**
- ✕ Дайте выход своей горечи **37**
- ✕ Как сделать плохим любой день **43**
- ✕ Жизнь в Интернете лишает сил **51**
- ✕ Не забуду, не прощу **61**
- ✕ В мире всегда найдется что-то плохое **75**
- ✕ Портим свой лексикон **91**
- ✕ Проведем черту **101**
- ✕ Ненавижу! **109**



ПРОМАХИ
ДРУГИХ



Перечислите недостатки вашего супруга/супруги.

X

X

X

X

X

Перечислите недостатки ваших родителей.

X

X

X

X

X

X

Перечислите недостатки ваших детей.

X

X

X

X

X

Перечислите недостатки вашего начальника.

X

X

X

X

X

X

Перечислите недостатки ваших друзей.

ИМЯ

НЕДОСТАТОК

За что вы до сих пор злитесь на бывшего
начальника/коллегу/подчиненного и почему?

Кого из своих бывших вы до сих пор ненавидите
и почему?

Как вы вычисляете идиотов **НА РАБОТЕ?**

Как ты вычисляете идиотов **в очереди к кассе?**



Как вы вычисляете идиотов **на улице?**

Как вы вычисляете идиотов **В РЕСТОРАНЕ?**
