

«В каждой поре есть своя любовь», — говорил Толстой. В каждом возрасте — свое счастье. Но в суете и спешке повседневного существования очень легко упустить мелкие, сладкие и милые моменты. Я думаю, что никогда-никогда не забуду те милые глупости, которые говорит моя маленькая дочь, — но забуду, неизбежно забуду...

Чтобы запомнить эти замечательные дни, я решила вести дневник одного предложения. Я точно знала, что никогда не смогу каждый день исписывать по несколько страниц, как это положено делать с обычным дневником. Но написать вечером одно предложение мне вполне по силам. И, как я поняла, одного предложения вполне достаточно, чтобы пробудить воспоминания о прошлом. Дневник одного предложения — это замечательно, потому что просто. Он дает ощущение достижения. Он помогает мне пробуждать в памяти и заново переживать все радости материнства.

Вы не представляете, как много происходит в первые пять лет жизни ребенка! И дневник одного предложения — это простой способ сохранить воспоминания об этом драгоценном, но так быстро пролетающем времени нашей жизни.

Гретхен Рубин,
автор книг *«Проект Счастье»*
и *«Счастлива дома»*

Gretchen Rubin

The Happiness Project One-Sentence Journal for mothers
Copyright © 2011 by Gretchen Rubin

Рубин, Гретчен.

P82

Проект Счастье для родителей. Удивительные 5 лет жизни моего малыша / Гретчен Рубин. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 368 с. — (Пятибуки. Дневники на 5 лет).

УДК 686.8
ББК я92

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

Пятибуки. Дневники на 5 лет

Гретчен Рубин

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Удивительные 5 лет жизни моего малыша

Перевод *Т. Новиковой*

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Божедомова*. Художественный редактор *Е. Гузьякова*
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *С. Пяташ*
Корректор *Т. Барышникова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Эндрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасының дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтыта Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндүрген мемлекет: Қытай

Сертификация қарастырылған

Подписано в печать 18.12.2015. Формат 70x90 1/32. Гарнитура «SchoolBook».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,42. Тираж 3000 экз.

Отпечатано в типографии Аллайд Форчун Индастриал Китай, Пекин, 100176,
Ронь Хуа Саут Родд, Ронь Хуа Интернешнл, 5, офис 1501

ISBN 978-5-699-84707-5



9 785699 847075 >

В электронном виде книги этого автора вы можете
скачать на www.izdatelstvo-e.ru

ЛитРес:
С АЗЫК ОНЛАЙН



ISBN 978-5-699-84707-5

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ЯНВАРЬ



«Домашнее счастье —
это высшая цель всех замыслов, финал,
к которому стремится любое предприятие,
и результат любого труда».

Сэмюэль Джонсон

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

2

ЯНВАРЬ

Чтобы быть счастливым, нужно думать о хороших чувствах, дурных чувствах и правильных чувствах в атмосфере роста и развития.

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

ЯНВАРЬ

3

Как обрести больше *хороших чувств*?
Больше веселья, больше любви,
больше энергии. Чтобы быть счастливым,
недостаточно просто избавиться
от негатива. Нужно найти источники
позитивных эмоций.

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

4

ЯНВАРЬ

Какие источники *дурных чувств* вы можете устранить? Негативные чувства и болезненные уколы совести можно использовать для выявления тех сфер, которые уже готовы к переменам.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

ЯНВАРЬ

5

«Главные враги счастья —
это наши желания, наши беды
и наши страхи».

Сэмюэль Джонсон

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

6

ЯНВАРЬ

Мы хотим испытывать правильные чувства в отношении нашей жизни. Правильное чувство — это вопрос добродетели (исполнение долга, жизнь в соответствии с собственными стандартами) и умение вести жизнь, которая правильна для вас.

Чтобы чувствовать себя правильно, подумайте, как сделать так, чтобы ваш дом лучше отражал ваши ценности. Ваша обычная повседневная жизнь должна отражать все то, что для вас важнее всего.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

ЯНВАРЬ

7

«Как счастлив, как благоразумен тот, кто в этой жизни стремится быть таким, каким хочет предстать перед смертью».

Фома Кемпийский

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

20 ☹️ *

8

ЯНВАРЬ

Процесс стремления к достижению целей —
то есть *развитие* — приносит счастье.

Если хотите, чтобы в вашем доме
господствовала атмосфера роста и развития,
подумайте, как сделать свое окружение более
красивым и функциональным.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

«Счастье — это не добродетель
и не удовольствие, не то и не это.

Счастье — это развитие.

Мы счастливы, когда развиваемся».

Уильям Батлер Йейтс

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

10

ЯНВАРЬ

Чтобы стать счастливее,
нужно потрудиться, но это благодарный труд.
Главная задача — целенаправленно решить,
что нужно делать, — и *сделать* это.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

ЯНВАРЬ

11

Попробуйте выбрать слово или фразу, которая будет определять основную тему всего вашего года. Решив сделать это, я точно знала, какое слово станет моей темой: *Больше*.

Оно заставляло меня мыслить по-крупному, терпимо воспринимать сложности и неудачи, большего ожидать от самой себя.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

В январе я решила культивировать в доме атмосферу неспешности. Я хотела иметь массу времени для того, чтобы отправиться туда, куда мне нужно было попасть, делать то, что я хотела сделать, и как можно меньше времени тратить на то, что не приносило мне удовлетворения.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Дом должен одновременно и успокаивать, и заряжать энергией. Он должен быть уютным, спокойным убежищем — и в то же время местом восторга и реализации возможностей. Вселяя в вас чувство безопасности, он должен подталкивать вас к риску. Ваш дом может быть одновременно и спокойным бассейном, и трамплином для ныряния.

20 ☹️* _____

20 ☹️* _____

20 ☹️* _____

20 ☹️* _____

20 ☹️* _____
