

ЛУЧШИЕ
ДНИ
НАЧИНАЮТСЯ
С
БЛАГОДАРНОСТИ

УДК 686.81
ББК яб
Л187

Л187 **Лучшие** дни начинаются с благодарности. 26 недель до счастья и радости через благодарность. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Утренние страницы. Mindfulness).

Самый простой инструмент для преобразования вашей жизни всего за 5 минут в день! С помощью этого дневника вы сможете улучшить свое психическое здоровье, настроение, сон и самооценку, отношения и карьеру и обретете счастье. Ведь путь к большому счастью лежит через маленькие приятные моменты, которые вы будете записывать каждый день. Благодарите день за все, что захотите (кружку кофе утром, хорошую погоду и т. д.), отмечайте свое настроение (как хорошее, так и плохое), уменьшайте стресс с помощью медитативной раскраски. Фиксируя в этом дневнике простые мелочи, вы увидите, сколько в вашей жизни есть чудесных моментов, которые вы не замечаете в рутинных днях. Вам остался один шаг до истинного счастья: берите этот дневник и творите его сами!

УДК 686.81
ББК яб

ISBN 978-5-04-121447-0

© Составитель текста **Ольга Юрченко**
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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
УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ. MINDFULNESS

ЛУЧШИЕ ДНИ НАЧИНАЮТСЯ С БЛАГОДАРНОСТИ
26 недель до счастья и радости через благодарность

В оформлении использованы иллюстрации:
© CARACOLLA, ShabbyPie, Artnizu / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
IrinaKrivoruchko, OlichO / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Т. Коробкина*
Ответственный редактор *Е. Комиссарова*. Литературный редактор *О. Юринова*
Младший редактор *В. Шабанова*. Художественный редактор *В. Давлетбаева*. Корректор *В. Бирюкова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансирование: «ЭКСМО»-МБС Бастаса.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасының импортымен «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на производство,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының дистрибуторы және болшына арыз-талпандары
қабылдаушыны өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ. Дембеловский көш., 5а/а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (777) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Altay@eksmo.kz
Финанс жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайт:www.eksmo.ru/certification

Свидетельство 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.

Дата изготовления / Подписано в печать 28.04.2023.
Формат 60х90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,0.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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)

ISBN 978-5-04-121447-0



9 785041 214470 >

Мир в самом деле прекрасен,
и твоё место в нём – одно из лучших.
Пасмурный или ясный день, сложная
ситуация – это бесценный подарок
лично для тебя. Окружающие желают
тебе добра. Похоже на сказку? Чтобы
она стала явью, важно научиться
фокусировать внимание на светлых
тонах жизни и искренне благодарить
за них. Дневник благодарности – это
личные большие и маленькие победы,
комплименты и приятные впечатления,
глобальные удачи и скромные радости,
интересные идеи и мысли-мотиваторы.

**Мечтай, строй планы,
БЛАГОДАРИ...
и сказка сбудется.**

Каждый день записывай не меньше
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Среда

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Четверг

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Пятница

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Суббота

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Воскресенье

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



Здесь нарисуй смайлик-лицо недели

.....

.....

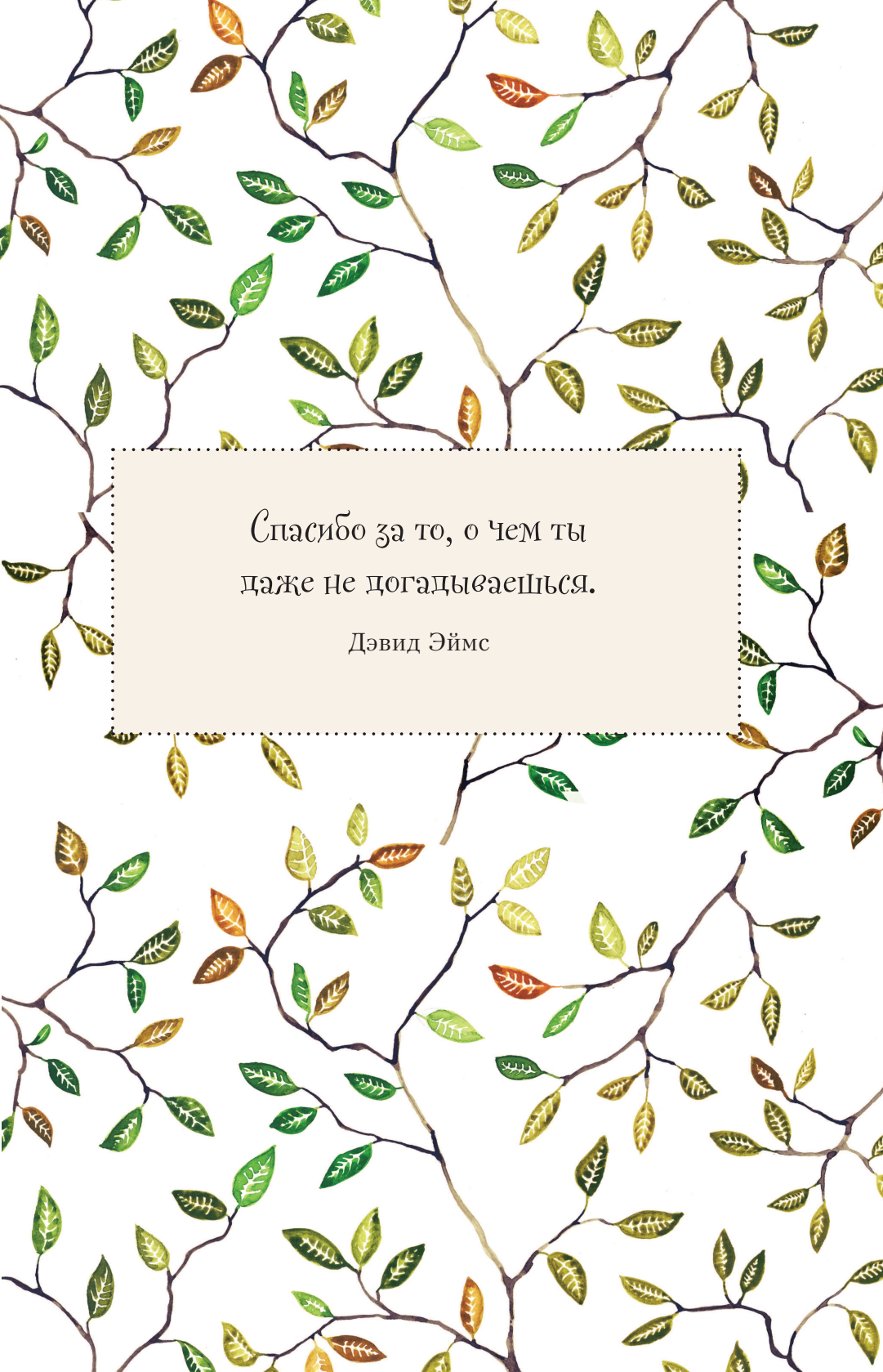
.....

.....

.....

.....





Спасибо за то, о чем ты
даже не догадываешься.

Дэвид Эймс

Каждый день записывай не меньше
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Среда

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Четверг

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Пятница

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

Суббота

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

Воскресенье

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



Здесь нарисуй смайлик-лицо недели

.....

.....

.....

.....

.....

.....

РАССЛАБЬСЯ.
Сбеги от хаоса вокруг в мир
и покой внутри себя...





Каждый день записывай не меньше
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Среда

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Четверг

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Пятница

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Суббота

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Воскресенье

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



Здесь нарисуй смайлик-лицо недели

.....

.....

.....

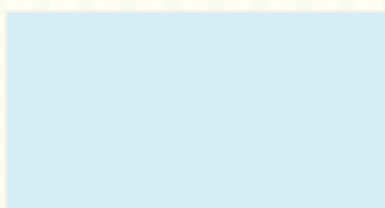
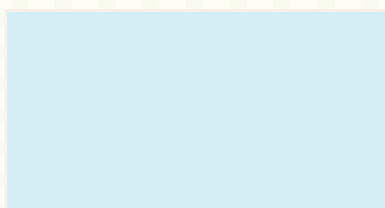
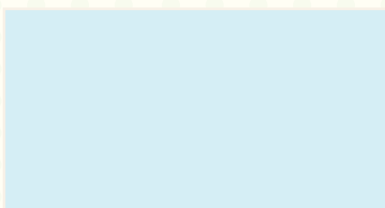
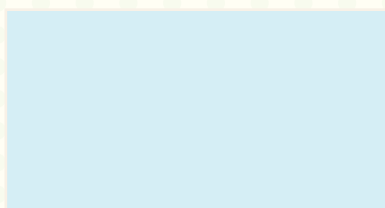
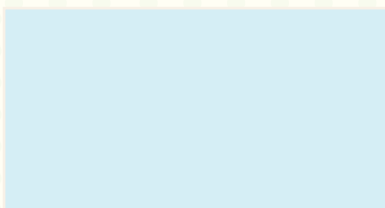
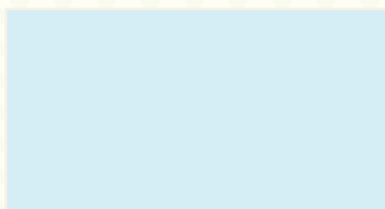
.....

.....

.....

ЧЕЛЛЕНДЖ ДОБРЫХ ДЕЛ

Составь здесь челлендж личных добрых дел.



Каждый день записывай не меньше
5 благодарностей себе и миру.

Понедельник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Вторник

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Среда

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Четверг

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

.....

Пятница

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

Суббота

Благодарю мир за

.....

Благодарю себя за

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

Воскресенье

Благодарю мир за

.....

.....

Благодарю себя за

.....

.....

И ещё хочу сказать спасибо за

.....

.....

.....

Итоги недели

Запиши свои впечатления о неделе и улыбнись своей жизни!



Здесь нарисуй смайлик-лицо недели

.....

.....

.....

.....

.....

.....