

Mindfulness. — Москва : Издательство «Эксмо», 2016. — 192 с. —
M73 (Утренние блокноты).

Навалилось много дел? Завал? Суета и не знаете, с чего начать? Для начала сядьте и успокойтесь, откройте блокнот и начинайте писать. Лучше всего делать это утром, сразу после пробуждения, когда никто и ничто вам не мешает. Записывайте всё, что есть в голове, весь клубок мыслей, отложенных желаний, забытых дел, приоритеты и цели. Этот ритуал называют «Утренние страницы». А на самом деле это личный психоаналитик, только его сеанс стоит не 5000 руб. в час.

Достаточно проснуться утром на 30 минут раньше и остаться наедине со своим дневником. Каждый день заполняйте блокнот мыслями, планами, и вы поймете, что цели становятся очевиднее, приходят гениальные идеи, которые захочется воплощать в жизнь.

Мы предлагаем достойный инструмент для записей — блокнот Mindfulness, главное — пишите, а о достаточном количестве страниц мы позаботились. Твёрдый переплёт, плотная бумага нежных оттенков — такой блокнот приятно просто взять в руки, и вдохновение не заставит себя долго ждать.

УДК 686.81
ББК яб

ISBN 978-5-699-91332-9 (лимон)

ISBN 978-5-699-91333-6 (мята)

ISBN 978-5-699-91334-3 (лаванда)

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

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 БЛОКНОТЫ

MINDFULNESS

Директор редакции *Е. Капъёв*

Руководитель направления *М. Терёшина*. Ответственный редактор *О. Модная*

Младший редактор *М. Бройдо*. Художественный редактор *Г. Булгакова*

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

Эндрүүд: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

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

Түпкү бейнесі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасының дистрибьюторы және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 99 89, 90, 91, 92; факс: 8 (727) 251 58 12 ил. 107; 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 по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.07.2016. Формат 60х84^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж 3000 (1000 (лимон) + 1000 (мята) + 1000 (лаванда) экз. Заказ



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Mindfulness



МОСКВА
2016



A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.





A blank sheet of lined paper with a teal vertical margin on the left and horizontal ruling lines. The paper is white with a light gray background. The teal margin is on the left side, and the horizontal lines are evenly spaced across the page.