

УДК 379.82
ББК 77.056я92
И75

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.

Иолтуховская, Екатерина Александровна.

И75 Правила жизни Суриката Везунчика, которые изменяют вашу жизнь к лучшему! Дневник-еженедельник / Екатерина Иолтуховская, Алиса Бартенева. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 112 с. : ил. – (Арт-хобби. Зендудлинг с Екатериной Иолтуховской).

Вы держите в руках уникальную вещь! Да, это личный дневник, но не тот привычный, в котором мы привыкли записывать свои дела и списки покупок. Невероятно обаятельный зверь, сурикат по имени Везунчик, придумал удивительный алгоритм, благодаря которому вы сами не заметите, как изменится к лучшему ваша жизнь! А его симпатичная морда и мудрые, но уморительно-смешные Правила жизни (недаром же их популярность бьет все рекорды) заставят призадуматься и улыбнуться! Открывайте дневник, знакомьтесь с Везунчиком, и вперед по пути к самому себе!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Издание для досуга

АРТ-ХОББИ. ЗЕНДУДЛИНГ С ЕКАТЕРИНОЙ ИОЛТУХОВСКОЙ

Иолтуховская Екатерина Александровна, Бартенева Алиса Львовна

ПРАВИЛА ЖИЗНИ СУРИКАТА ВЕЗУНЧИКА, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ! Дневник-еженедельник

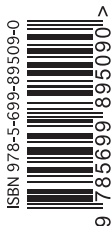
Директор редакции *Е. Капьев*. Шеф-редактор группы *Т. Сова*
Ответственный редактор *Ю. Драмышко*. Младший редактор *Е. Новомирская*
Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении обложки использованы фотографии: Rose Carson, cornflower / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использован элемент дизайна: arigato / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ISBN 978-5-699-89509-0

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Эндирүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талпаттарды 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 сайты Эндирүшү «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

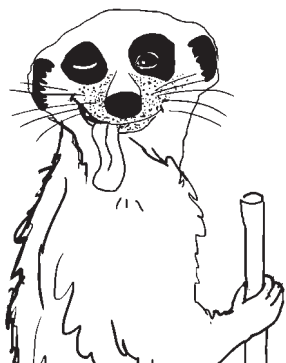
Подписано в печать 09.03.2017. Формат 70х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,17. Тираж экз. Заказ



© Бартенева А., 2017
© Иолтуховская Е.А., текст, иллюстрации, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Привет!

**Давайте знакомиться!
Меня зовут Везунчик,
и я НАУЧУ ВАС ЖИТЬ!**



Обнадеживающее начало, не правда ли?

На самом деле мы просто будем вести дневник. Вы уже сто раз это делали, но это не дневник событий, а ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ! Никаких универсальных советов, никаких списков необходимых дел и делишек, покупок и встреч! Для этого есть обычные нудные ежедневники. А здесь только ЭМОЦИИ! Будем создавать НАСТРОЕНИЕ, жить в нем и измерять градус ПОЗИТИВА. А моя наглая милая морда на каждой странице и мои бесценные правила жизни, которыми я буду щедро делиться, станут исподволь и незаметно этот эмоциональный градус повышать!

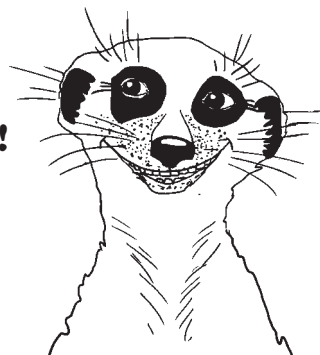


**Вы сами не заметите, как станете спокойны,
уравновешенны и, о ДА! СЧАСТЛИВЫ!**

Вы совсем не обязаны верить мне на слово! У вас будет четкий и научно-обоснованный инструмент для измерения настроения! День за днем, неделя за неделей! Следуйте за мной, и ЖИЗНЬ НАЛАДИТСЯ!

Не зря же меня зовут **Везунчик**...

Только сначала внимательно читаем ПРАВИЛА!



Как это работает?

Только без паники! Сейчас разберемся!

Шаг первый. Девиз недели



В воскресенье вечером (ну или в понедельник утром дляжаворонков) даем грядущей неделе НАЗВАНИЕ. Какое угодно, только сначала прочтите мое бесценное ПРАВИЛО на неделю, оно наведет вас на нужные мысли. Ну а если вы еще не проснулись, название может быть, например, таким: 22-Я НЕДЕЛЯ... Но помните — этот девиз дает настрой на семь дней вперед! Как вы лодку назовете... Ну вы поняли!

Впрочем, не бойтесь, если вас осенит позже, зачеркнете и исправите, это же ваш дневник, никто не увидит, только я, а я вас не выдам!

Шаг второй. Измеряем температуру

Нет-нет, никто не заболел и не заболеет! Мы будем отмечать не температуру тела, а ГРАДУС НАСТРОЕНИЯ! Каждый день. Нет, не утром, это было бы слишком просто. Вечером, и только после того, как вспомним, что хорошего и плохого случилось за день: что тревожит, что злит, а что радует и заставляет улыбаться во весь рот!

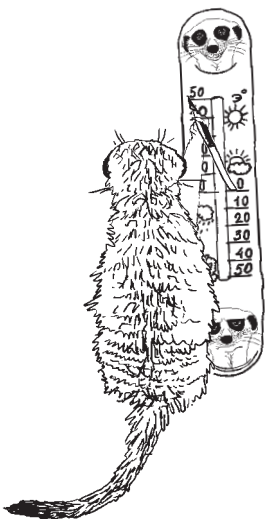
Вот он, наш незаменимый инструмент на ближайший год!

Видите шкалу? На ней мы каждый день будем отмечать весь диапазон нашего ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ! От -40°C (очень-очень плохой день) до $+40^{\circ}\text{C}$ (потрясающе великолепный день, прочь ненужные ассоциации, ведь от счастья тоже морда лицо горит).

А в конце недели на воскресном градуснике отмечаем СРЕДНЮЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ НЕДЕЛИ, сложив результаты за все дни и разделив на 7. Записываем название недели и результат в **специальную таблицу** в конце дневника. Вы увидите, каким полезным инструментом станет эта табличка! Зачем она нужна — будет ясно дальше.

А теперь следите за руками! Бонус-подсказка от Везунчика:

Каждый сам кузнец своего счастья! Если начало недели выдалось холодноватым и к ее концу вы рискуете отморозить хвост нос, ничто не мешает в оставшиеся дни себя ПОРАДОВАТЬ! Съели лишний пирожок, сделали новую стрижку усов — неважно, лишь бы в радость! Это будет **первый и самый важный навык** в поисках жизненного равновесия!



Шаг третий. Заполняем день за днем!



Дальше — дело техники! Каждый день в дневнике разделен на два поля. В поле (+) записываем все, что дарит улыбку и улучшает настроение. Удавшиеся дела, отличную погоду, даже вкусную еду, в конце концов!



В поле (–) соответственно наоборот, что заставило злиться, вызвало раздражение или гнев. А еще если грустно или скучно, то тоже пишем сюда.

Маленькая хитрость от Везунчика! Каждый день у нас остаются совершенно бесхозными обычные дела. Встали, почистили зубы, пошли на работу... Скучища! А вот и нет! Будем добывать радость, как золотой песок, из каждой мелочи! День не задался? Преврати рутину в позитив! Яичница не подгорела — уже маленькая радость! А главное — это **второй необходимый навык** для желающих быть СЧАСТЛИВЫМИ!

Шаг четвертый. Подводим итоги!



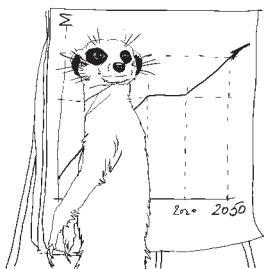
В конце каждой недели — ТА-ДАМММ — заполняем специальное поле ЛУЧШЕЕ! И правда, не зря же мы старались всю неделю? Сюда мы будем записывать самые лучшие приключения, достижения или даже мысли! И неважно, мелкие они или крупные, мимолетные или судьбоносные. Важно одно: сколько РАДОСТИ они нам принесли! Как говорит Везунчик: **«Минута счастья стоит недели уныния!»**

Шаг пятый! А на самом деле ПЕРВЫЙ! Осознание. А зачем это все?

Конечно, этот вопрос логичнее было бы задать с самого начала! Но! Теорией сыт не будешь, не так ли? Все познается на практике. Так считает Везунчик, и это бесценный **третий навык**, который вы освоите, работая с дневником. СОМНЕВАЕШЬСЯ? ПОПРОБУЙ!

Аргументы ЗА:

- ✓ Вы познакомились и подружились с мудрейшим, немного наглым, слегка самоуверенным, но невероятно обаятельным СУРИКАТОМ ВЕЗУНЧИКОМ! Одно это стоит свеч, такой друг дается не каждому!
- ✓ Вы стали богаче ровно на 52 ПРАВИЛА, которые научились применять в собственной жизни!
- ✓ Вы научились анализировать и оценивать свое состояние, а самое главное — УПРАВЛЯТЬ НАСТРОЕНИЕМ!



И вы стали намного СЧАСТЛИВЕЕ! Не верите? А проследите-ка за недельным градусом настроения в начале года и в его конце по табличке, которую вы заполняли весь год! Цифры скучны, но они никогда не врут!

А еще теперь, когда вам грустно, вы сможете отлистать странички дневника назад и снова вспомнить и пережить все самые ЯРКИЕ, самые РАДОСТНЫЕ, самые СЧАСТЛИВЫЕ мгновения этого года!

А АРГУМЕНТОВ ПРОТИВ МЫ НЕ НАШЛИ!



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



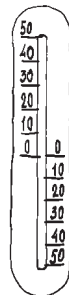
Пятница



Суббота

+

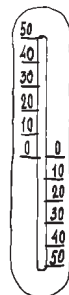
-



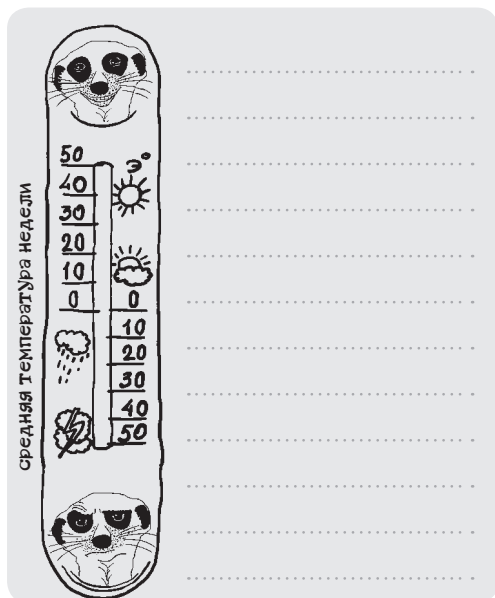
Воскресенье

+

-



Лучшее!



Улыбайся —



это всех раздражает!



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



Пятница



Суббота

+

-



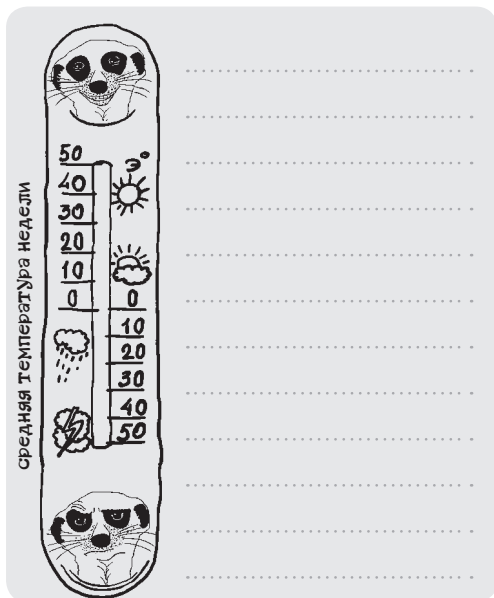
Воскресенье

+

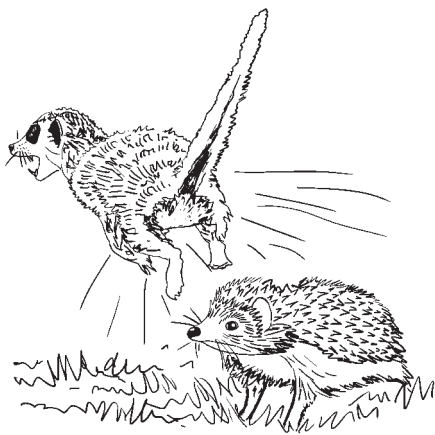
-



Лучшее!



Да, ошибся, бывает!



Все-таки первый раз живу!



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



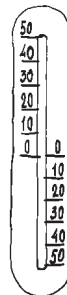
Пятница



Суббота

+

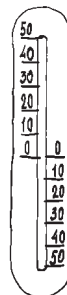
-



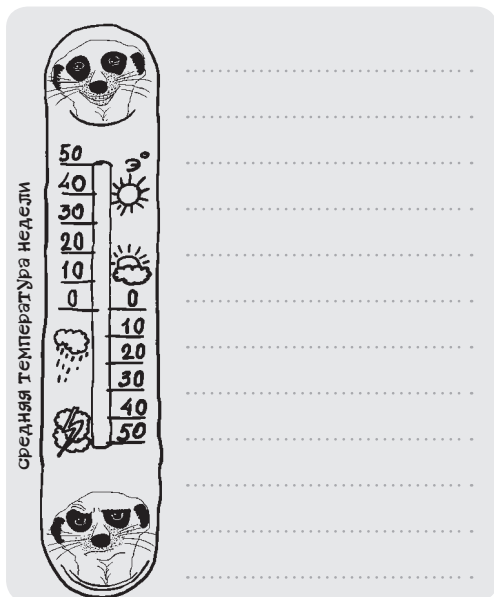
Воскресенье

+

-



Лучшее!



Варишься в собственном соку?



Добавь сахар - будешь мармеладкой!



Понедельник



Вторник



Среда



Четверг



Пятница

