

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, 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 иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

И75

## Иолтуховская, Екатерина Александровна.

Правила жизни Суриката Везунчика, которые изменят вашу жизнь к лучшему! Дневник-еженедельник / Екатерина Иолтуховская, Алиса Бартенева. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 112 с. : ил. – (Арт-хобби. Зендуллинг 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. ЗЕНДУЛЛИНГ С ЕКАТЕРИНОЙ ИОЛТУХОВСКОЙ

Иолтуховская Екатерина Александровна, Бартенева Алиса Львовна

### ПРАВИЛА ЖИЗНИ СУРИКАТА ВЕЗУНЧИКА, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ! ДНЕВНИК-ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Директор редакции Е. Кальёв. Шеф-редактор группы Т. Сова  
Ответственный редактор Ю. Драмашко. 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  
9 785699 895090

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Фондруш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Казакстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша аръял-талаптардың кабылдаушының  
екінші «РДД-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский қош., 3-а, литер Б, офис 1.

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

Өзінін жарапынан мерзім шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Фондруш: «Э»

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

Әндірген мемлекет: Ресей

Сертификация: қарастырылмаган

Подписано в печать 09.03.2017. Формат 70x90<sup>1</sup>/16.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,17. Тираж                   экз. Заказ



В электронном виде можно  
купить на [www.libre.ru](http://www.libre.ru)

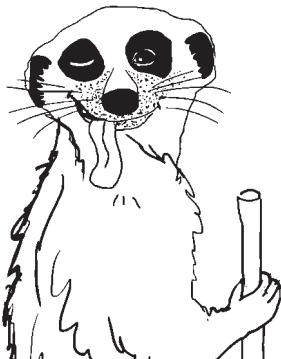
ЛитРес:  
онлайн-хранилище

ISBN 978-5-699-89509-0

© 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?

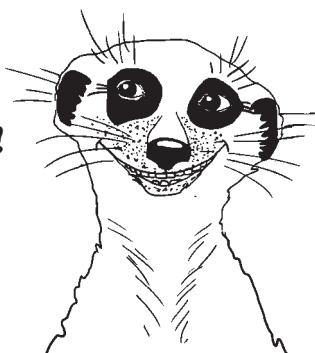
На самом деле мы просто будем вести дневник. Вы уже сто раз это делали, но это не дневник событий, а ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ! Никаких универсальных советов, никаких списков необходимых дел и делишек, покупок и встреч! Для этого есть обычные нудные ежедневники. А здесь только ЭМОЦИИ! Будем создавать НАСТРОЕНИЕ, 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



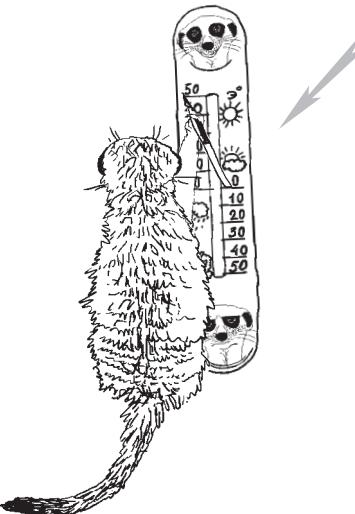
В воскресенье вечером (ну или в понедельник утром для жаворонков) даем грядущей неделе НАЗВАНИЕ. Какое угодно, только сначала прочтите мое бесценное ПРАВИЛО на неделю, оно наведет вас на нужные мысли. Ну а если вы еще не проснулись, название может быть, например, таким: 22-Я НЕДЕЛЯ... Но помните – этот 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° С (очень-очень плохой день) до +40 С (потрясающе великолепный день, прочно не-нужные ассоциации, ведь от счастья тоже морда лица 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, ничего не мешает в оставшиеся дни себя ПОРАДОВАТЬ! Съели лишний пирожок, сделали новую стрижку ѿсов – 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.

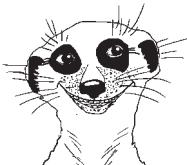
Удавшиеся дела, отличную погоду, даже вкусную еду, в конце концов!



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 ~~ежеву~~ работу... Скушица! 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!



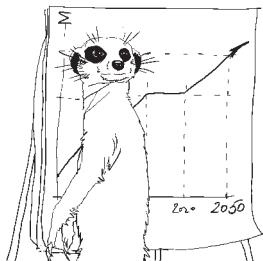
В конце каждой недели – ТА-ДАММ – заполняем специальное поле ЛУЧШЕЕ! И правда, не зря же мы старались всю неделю? Сюда мы будем записывать самые лучшие приключения, достижения или даже мысли! И неважно, мелкие они или крупные, мимолетные или судьбоносные. Важно одно: сколько РАДОСТИ они нам принесли! 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 сыр 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!

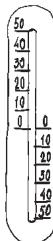


И вы стали намного СЧАСТЛИВЕЕ! Не верите? А проследите-ка за недельным градусом настроения в начале года и в его конце по табличке, которую вы заполняли весь год! Цифры скучны, но они никогда не врут!

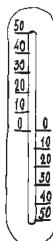
А еще теперь, когда вам грустно, вы сможете отлистать странички дневника назад и снова вспомнить и пережить все самые ЯРКИЕ, самые РАДОСТНЫЕ, самые СЧАСТЛИВЫЕ мгновения этого года!

**А АРГУМЕНТОВ ПРОТИВ МЫ НЕ НАШЛИ!**

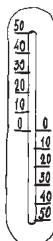
Понедельник



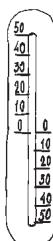
Вторник



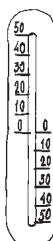
Среда



Четверг



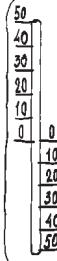
Пятница



Суббота

+

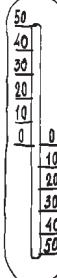
-



Воскресенье

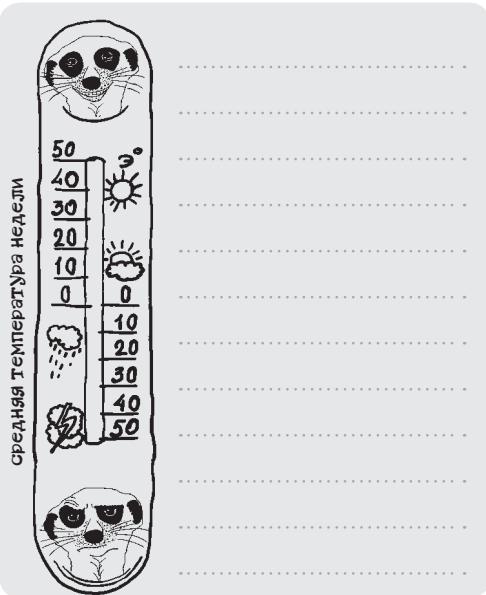
+

-



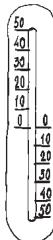
Лучшее!

Улыбайся —

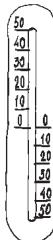


это всех раздражает!

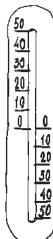
Понедельник



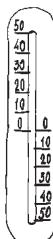
Вторник



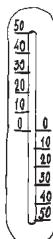
Среда



Четверг



Пятница

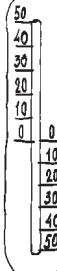


10

Суббота

+

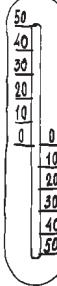
-



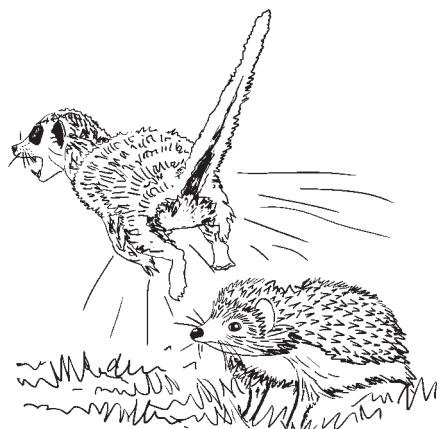
Воскресенье

+

-

**Лучшее!****Да, ошибся, бывает!**

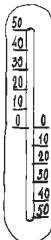
Средняя температура недели

**Все-таки первый раз живу!**

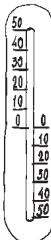
10

Девиз недели

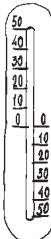
Понедельник



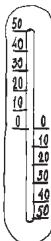
Вторник



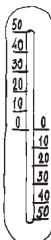
Среда



Четверг



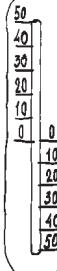
Пятница



Суббота

+

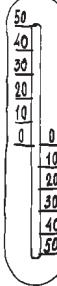
-



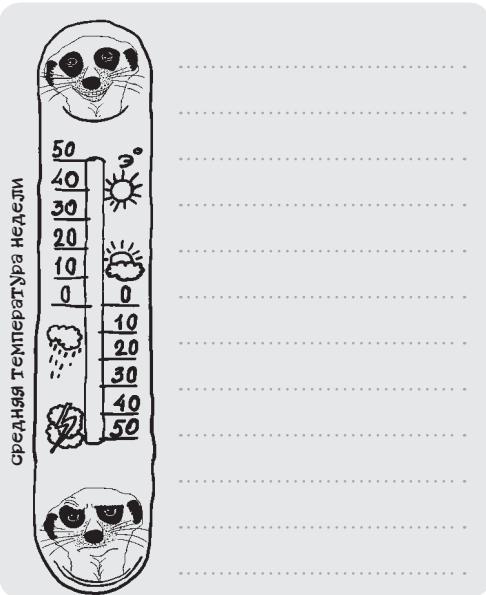
Воскресенье

+

-



Лучшее!

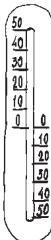


Варишься в собственном соку?

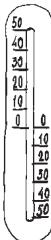


Добавь сахар - будешь мармеладкой!

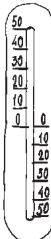
Понедельник



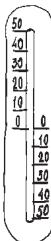
Вторник



Среда



Четверг



Пятница

