

УДК 686.81  
ББК я6  
О-87

Doro Ottermann  
TAGEBUCH FÜR ALLTAGSHELDEN:  
ZUM ANKREUZEN UND AUSFÜLLEN  
© 2013 Wilhelm Goldman Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

**Оттерман, Доро.**

О-87 Дневник хорошего настроения. Будни героя / Доро Оттерман ; [пер. с нем. О.В. Нацаренус]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 208 с. – (Дневник хорошего настроения).

ISBN 978-5-699-86559-8 (голубая)

ISBN 978-5-699-89815-2 (крафт)

Автор этого необычного блокнота – Доро Оттерман – востребованный графический дизайнер и иллюстратор из Гамбурга. Ее новая книга создана для тех, чья жизнь состоит из подвигов! Какие открытия принес новый день? Какие замечательные люди тебя окружали? Какие приключения сделали день особенным? Кто брал с тебя пример? Был ли день удачным? Какие мечты осуществились? Что же, день был полон событий, но времени, чтобы все это записать, совсем мало. Есть решение! Просто отвечайте на заданные вопросы, отмечайте свое эмоциональное состояние, оставляйте комментарии – дело сделано!

**УДК 686.81**  
**ББК я6**

**ISBN 978-5-699-86559-8 (голубая)**  
**ISBN 978-5-699-89815-2 (крафт)**

© Нацаренус О.В., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Дневник о ежедневных великих подвигах

.....

Сегодня за завтраком я читала книгу.



Дата: .....

Название и автор: .....

В книге говорилось о: .....

Место для краткого резюме: .....

.....  
.....

Почему книга так меня увлекла:

Мои любимые персонажи:

Почему?

Фразы, которые особенно запомнились:

Как долго продолжалось чтение книги?

минут  часов  дней

Буду ли я перечитывать книгу?  Да  Нет

Сегодня состоялась удивительная прогулка под дождем.



Дата:.....

Место:.....

Кто был со мной во время прогулки?.....

Прогулка была замечательной, потому что.....

.....

.....

.....

Дождь вызвал у меня ощущение

Под дождем мне вспомнилось

Сильно ли промокла моя одежда?  Да  Нет

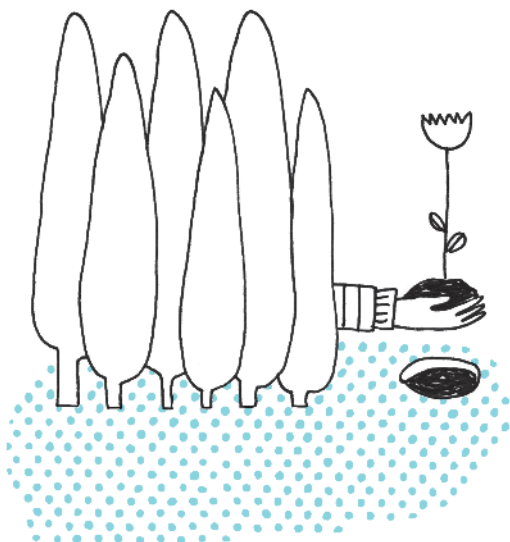
Подробности (происходившего со мной):

Какие мысли были в моей голове?

Что я чувствую сейчас?

Прекрасные подробности, которые я не хочу забывать:

Безогля втайне от всех я посадила цветы.



Дата: .....

Место: .....

Кто был со мной в это время? .....

Цветы теперь растут для: .....

.....  
.....  
.....

Что заставило меня сделать это? .....

Так шла работа: .....

Мои ожидания от этого события: .....

Смешное событие дня: .....

Захватывающее событие дня: .....

Смогу ли я повторить это снова?  Да  Нет



Безогняшная Ночь была превосходной.



Дата: .....

Место: .....

Кто был со мной рядом? .....

Мой секрет прекрасной Ночи: .....

.....

.....

.....

Все это необычайно красиво:

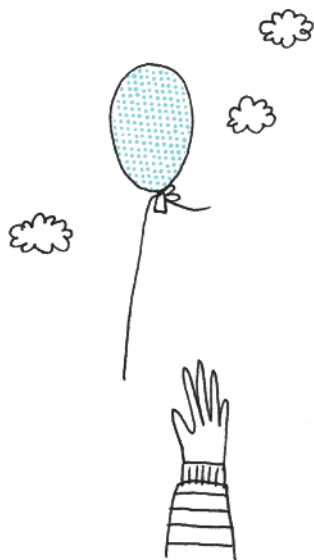
Примеры особенной красоты:

Звук:

Аромат:

Самые запоминающиеся моменты:

Безогня я отпускаю...



Дата: .....

Как это произошло? .....

Кто был со мной? .....

Как мне удалось расстаться с .....

.....

Сначала мне было трудно, потому что.....

Но потом.....

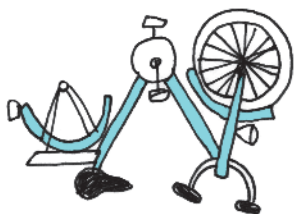
И мне показалось, что.....

В моей голове возникла мысль о том, что.....

Я думаю, что мое решение было правильным, потому что.....

Произойдет ли это со мной снова?  Да  Нет

Сегодня мне кое-что удалось сделать  
без посторонней помощи.



Дата: .....

Место: .....

Теперь эта вещь как новенькая: .....

.....

Какие средства и инструменты мне понадобились: .....

.....

Когда и как это сломалось? .....

Что пришлось наладить? .....

Некоторые хитрости моего ремонта: .....

Как мне это удалось? .....

Кто-нибудь видел меня в деле?  Да  Нет

Кто именно? .....

Уровень моей гордости 0%  100%

Смогу ли я еще раз сделать такой ремонт?

Да  Если будет необходимо

Сегодня произошли события,  
которые меня очень удивили.



Дата:.....

Место:.....

Кто кроме меня принимал участие в этих событиях?.....

Как все начиналось и происходило?.....

.....

.....

.....

.....