

М99 **My five-minute journal. Блокнот, меняющий жизнь.** – Москва : Издательство «Э», 2018. – 192 с. – (Пятибуки. 5 минут, меняющие жизнь).

Блокнот, меняющий жизнь к лучшему! Выделяйте ежедневно несколько минут (утром и вечером) для заполнения разделов блокнота: благодарность, цели, позитивные установки и анализ того, что можно было сделать лучше. Это позволит фокусироваться на главном, пошагово двигаться к задуманному и осознанно проживать каждый день. Этот блокнот станет незаменимым помощником в саморазвитии и личном росте, откройте его и лично убедитесь, как несколько минут в день меняют целую жизнь.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-04-092259-8 (розовая) © Оформление.

ISBN 978-5-04-092353-3 (мятная) ООО «Издательство «Э», 2018

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

Издание для досуга

ПЯТИБУКИ. 5 МИНУТ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

MY FIVE-MINUTE JOURNAL

БЛОКНОТ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Директор редакции *Е. Капъёв*

Руководитель направления *Т. Коробкина*

Ответственный редактор *О. Модная*

Младший редактор *З. Сабанова*

Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Москв, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-таларапарды қабылдаушының екілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-ағ, литер Б, оғис 1.

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

Әнимнің жаһамдық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруш: «Э»

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

Әндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.01.2018. Формат 80x100¹/32.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж 4000 (2000 (розовая) + 2000 (мятная) экз. Заказ



В электронном виде книга издается на сайте www.litres.ru

ЛитРес:

www.litres.ru



День ___/___/___

*Когда мы тратим время на планирование –
его становится больше*

Я благодарю этот день за...

Что хорошего меня сегодня ожидает

Установка на день

3 невероятных события дня

Что изменить, чтоб день стал лучше?

День ___ / ___ / ___

*Лифт к успеху не работает, есть только
ступеньки*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

.....

День ___ / ___ / ___

*Пока все считают, что сдвинуть гору невозможно,
кто-то просто начинает перетаскивать маленькие
камешки*

Я благодарю этот день за...

Что хорошего меня сегодня ожидает

Установка на день

3 невероятных события дня

Что изменить, чтоб день стал лучше?

День ___ / ___ / ___

*Глупость – это делать одно и то же,
ожиная другой результат*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

.....

День ___/___/___

*Кораблю безопасней в порту, но он не для
этого строился*

Я благодарю этот день за...

Что хорошего меня сегодня ожидает

Установка на день

3 невероятных события дня

Что изменить, чтоб день стал лучше?

День ___ / ___ / ___

*Развитие – это как вдох-выдох,
как вверх-вниз*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

.....

День ___ / ___ / ___

*Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как
сдаются другие*

Я благодарю этот день за...

Что хорошего меня сегодня ожидает

Установка на день

3 невероятных события дня

Что изменить, чтоб день стал лучше?

День ___ / ___ / ___

*Если вы на самом деле хотите что-то сделать,
то вы найдете решение. Если вы не очень-то
и хотите, то найдете оправдание*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

.....

День ___/___/___

*Противник, ищащий ваши ошибки, полезнее,
чем друг, желающий их скрыть*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ___ / ___ / ___

*Доверие как бумага, раз помнешь – идеальным
оно уже не будет никогда*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

.....

День ___/___/___

*Когда идет дождь, надо думать о цветах,
которые появятся после*

Я благодарю этот день за...

Что хорошего меня сегодня ожидает

Установка на день

3 невероятных события дня

Что изменить, чтоб день стал лучше?

День ___ / ___ / ___

Помните, что после дождя часто появляется радуга

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтобы день стал лучше?

.....

.....

День ___/___/___

*Любые перемены несут в себе новые
возможности*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....