

M99 **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 яб

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 и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую 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.
Өндірісші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыс-талаптарды 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: сайтта Өндірісші «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.01.2018. Формат 80х100^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

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



В электронном виде книга и аудиозапись или аудиодиск
доступны на www.izdatelstvo-e.ru

ЛитРес:
Купите книгу, не выходя из дома



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, чтоб 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,
ожидавая другой результат*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб 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, чтоб 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, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Противник, ищущий 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, чтоб 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, чтоб 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?

.....

.....