

УДК 379.8  
ББК я92  
М55

Copyright © 2018 Buster Books  
With some material adapted from www.shutterstock.com

Перевод с английского Ю. Акунина  
Адаптация обложки Е. Анисиной

М55 **Мечтай** и твори. Визуальный дневник твоего вдохновения / [пер. с англ. Ю. Акунина]. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (WTJ\_INSPARATION. Книги).

Заполни меня своими мечтами, идеями и целями, запиши свои планы, любимые занятия и списки дел, укрась узорами и рисунками. Перед тобой книга, которая поможет с улыбкой навести порядок в своих делах, разобраться в своих предпочтениях и наметить новые достижения, а также провести время с пользой и создать множество вдохновляющих тебя страниц.

УДК 379.8  
ББК я92

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

WTJ\_INSPARATION. КНИГИ

## МЕЧТАЙ И ТВОРИ Визуальный дневник твоего вдохновения

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Ответственный редактор А. Семенова  
Младший редактор Н. Крюкова. Компьютерная верстка Н. Кириллова

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru  
Өндүрүшү: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин : www.book24.ru  
Интернет-магазин : www.book24.kz  
Интернет-дүкен : www.book24.kz  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
www.eksmo.ru/certification  
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 04.07.2019. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.  
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



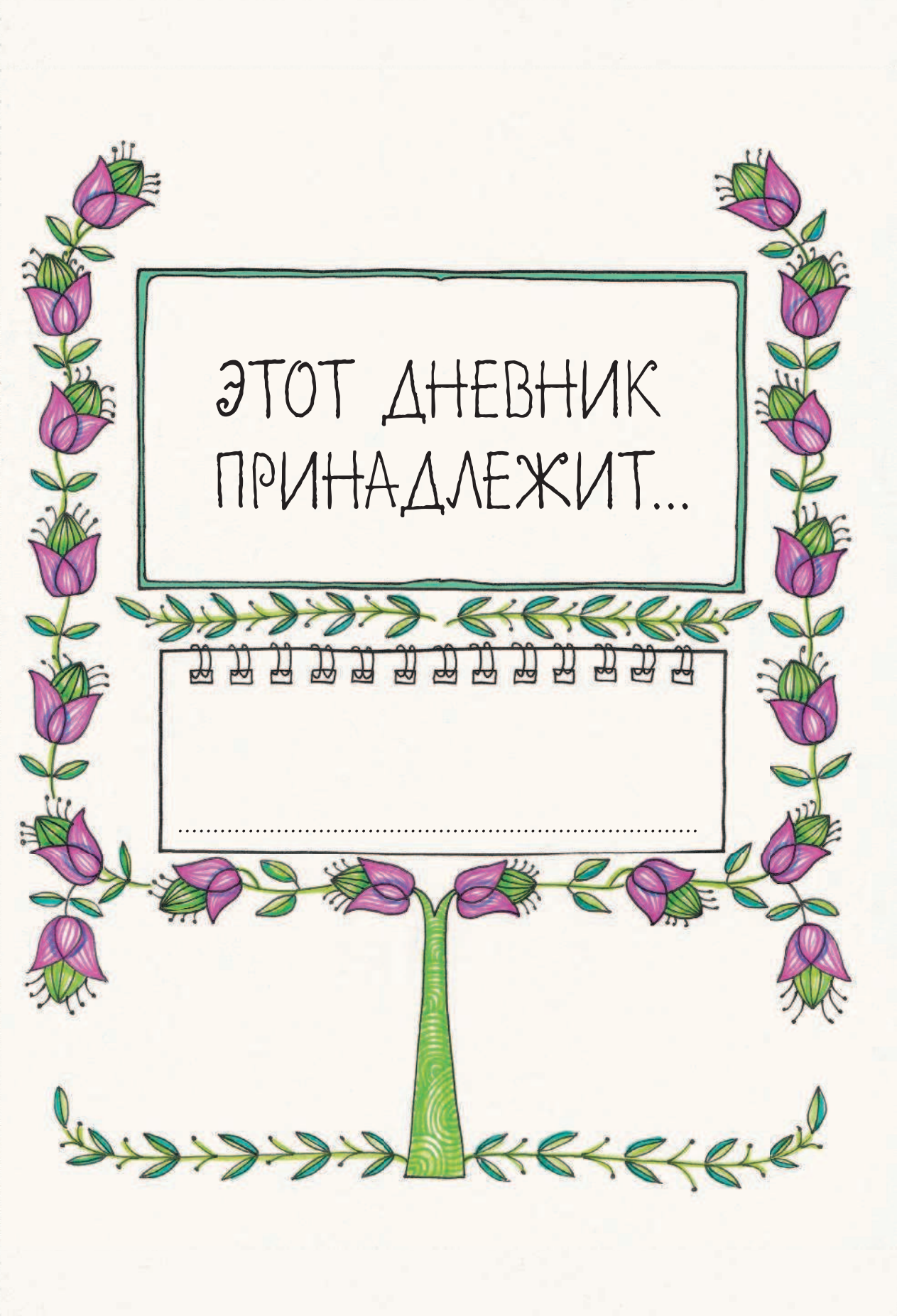
ISBN 978-5-04-098107-6

ISBN 978-5-04-098107-6

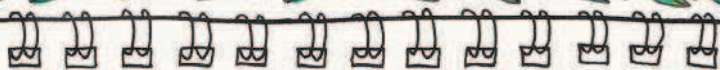


9 785040 981076 >

© Перевод Ю. Акунина, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019














ЭТОТ ДНЕВНИК  
ПРИНАДЛЕЖИТ...





# СОДЕРЖАНИЕ

	Как использовать этот дневник	5
	Вдохновись и украшай	7
	Все обо мне	11
	Список желаний	19
	Твори	35
	Мне нравится	43
	Счастье и здоровье	51
	Путь к совершенству	65
	Музыкальный плейлист	77
	Планирование	83
	Цели	121



# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ДНЕВНИК



Это твой дневник, который ты можешь заполнить, украсить и создать для него собственный дизайн. Каждый раздел поможет тебе следовать намеченным целям и быть организованным.

Ты можешь вписать сюда свои цели в жизни и список желаний, зафиксировать позитивные мысли, идеи для подарков и музыкальные композиции.

Используй ежемесячный календарь, чтобы записать все вещи, которые необходимо выполнить, начиная от встреч с друзьями и заканчивая заданиями, заполняй график настроения по месяцам, чтобы увидеть свои эмоции в цвете.

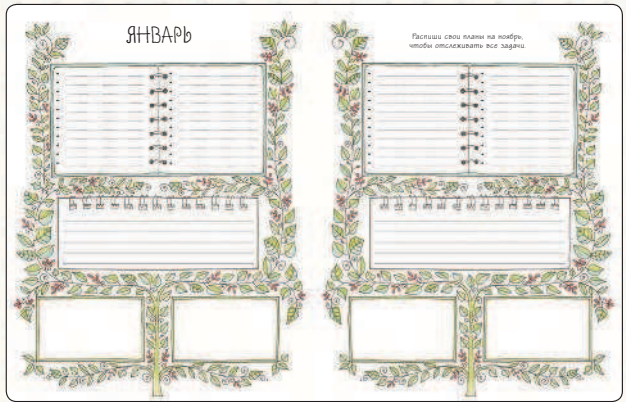
Не забудь добавить декоративные рисунки и символы, чтобы оживить каждый лист дневника.

Переверни страницу и узнай, какие возможности еще есть у этой книги.



## БУДЬ ОРГАНИЗОВАННЫМ

Используй эти страницы, заполнив их всеми своими планами и задачами на месяц, чтобы всегда придерживаться установленного срока.



## ПРИДАЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Вдохновляйся страницами «Укрась по-своему». Добавь свои собственные рисунки и картинки, чтобы сделать этот дневник действительно уникальным.

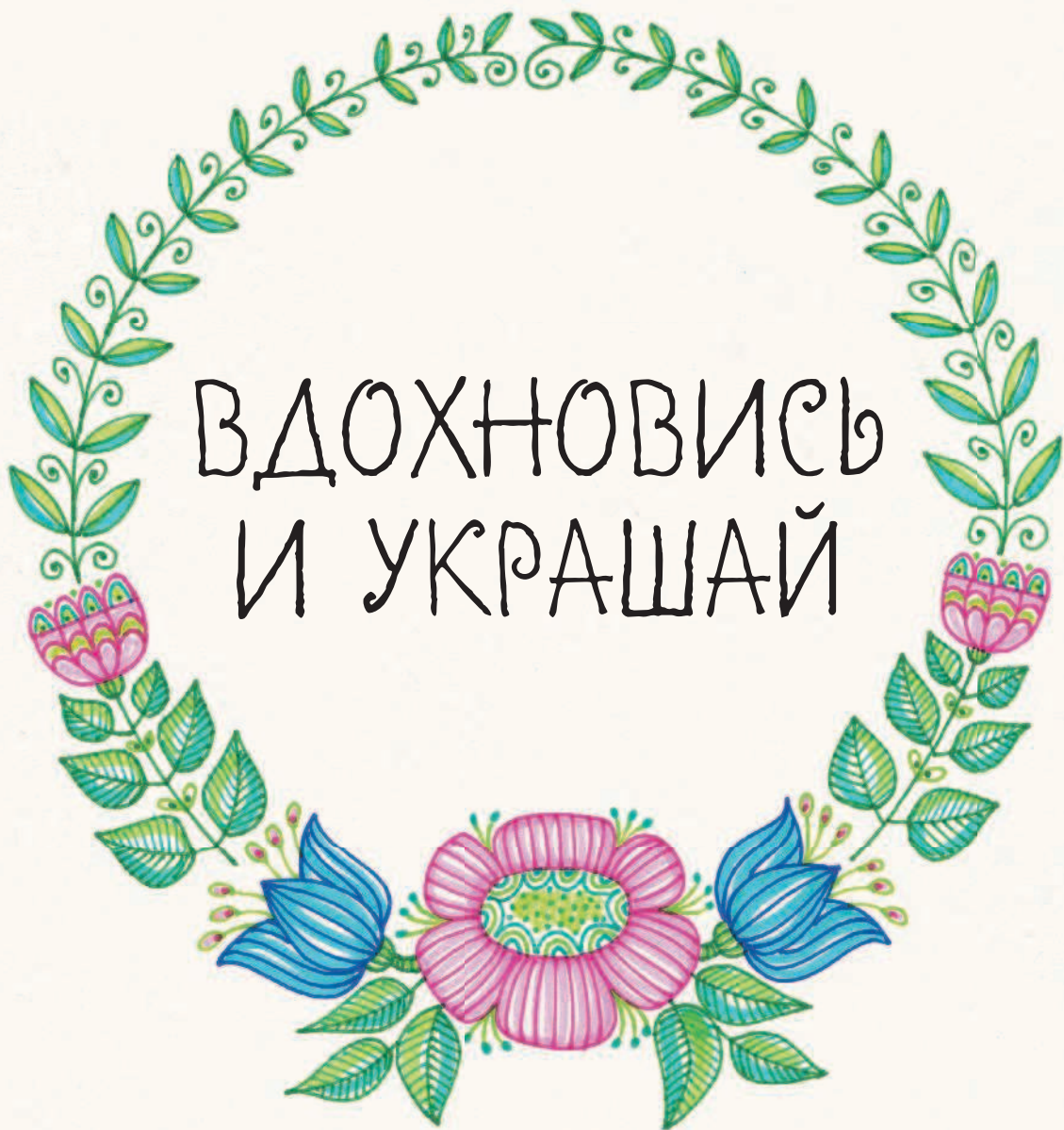


## ЦЕЛИ

В конце книги ты найдешь страницы для заметок, которые полностью пусты. Заполни их своими личными жизненными целями. Добавь декоративные границы и используй разноцветные карандаши, чтобы оживить эти страницы.



ВДОХНОВИСЬ  
И УКРАШАЙ



# УКРАСЬ ПО-СВОЕМУ

Рисуй узоры и картинку на страницы всей книги,  
чтобы добавить твоему дневнику индивидуальности.





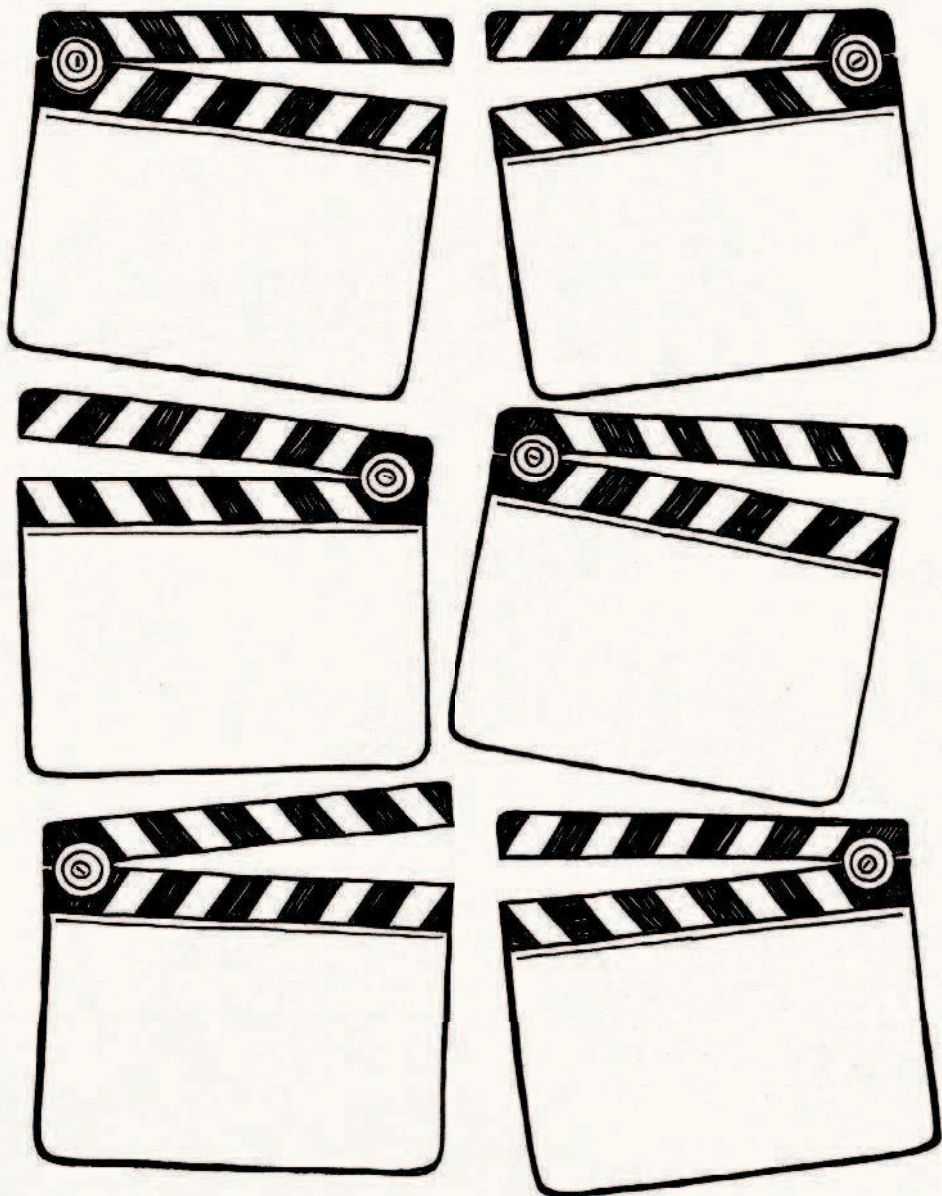




ВСЕ  
ОБО МНЕ

# СВЕТ, КАМЕРА, МОТОР

Как бы назывался фильм, снятый по мотивам твоей жизни?  
Устрой мозговой штурм! Идеи, которые пришли тебе в голову,  
запиши в кинохлопушки ниже.



# СУПЕРЗВЕЗДА

Какими талантами ты обладаешь?  
Запиши пять из них в эти звезды.



# ЧТО ЖЕ БУДЕТ ДАЛЬШЕ...

Мечтай по-крупному и позволь себе вдохновляться.  
Ты сможешь взглянуть вновь на эти страницы  
спустя годы.



 Я...

 У меня есть...

 Я хочу...

 Я буду...