



# Привет!

Это уникальная книга: как только ты начнёшь её заполнять, она станет твоим личным дневником с картинками, мыслями, секретами и результатами тестов.

Кроме этого, ты найдёшь здесь:

★ мастер-классы по изготовлению декора и подарков;



★ простые рецепты, которые легко повторить;



★ интересные факты, а также приколы и шутки;



★ задания, которые помогут отдохнуть и расслабиться.

Если ты начнёшь хоть одно, то быстро поймёшь, как хорошо бывает развеяться.

Ответы к заданиям размещены в конце книги. Там же находится указатель рецептов и мастер-классов. Ты можешь пройти книгу от начала до конца, а можешь выбрать только то, что тебе нравится!

Получай удовольствие и помни:

Сегодня подходящий день,  
чтобы сиять!



# Как звучит твоя волшебная имя?

Составь его из первой буквы твоего имени  
и месяца рождения.

- |                        |                          |                     |
|------------------------|--------------------------|---------------------|
| <b>А</b> Ананасовая    | <b>Л</b> Милая           | <b>Х</b> Вампирская |
| <b>Б</b> Красивая      | <b>М</b> Любимая         | <b>Ц</b> Ванильная  |
| <b>В</b> Сумасшедшая   | <b>Н</b> Волшебная       | <b>Ч</b> Быстрая    |
| <b>Г</b> Тёмная        | <b>О</b> Непредсказуемая | <b>Ш</b> Юная       |
| <b>Д</b> Электрическая | <b>П</b> Восточная       | <b>Щ</b> Вероломная |
| <b>Е</b> Чумовая       | <b>Р</b> Розовая         | <b>Э</b> Сильная    |
| <b>Ж</b> Блестящая     | <b>С</b> Причудливая     | <b>Ю</b> Ветреная   |
| <b>З</b> Счастливая    | <b>Т</b> Сладкая         | <b>Я</b> Светлая    |
| <b>И</b> Индийская     | <b>У</b> Крохотная       |                     |
| <b>К</b> Дикая         | <b>Ф</b> Сверхспособная  |                     |

Январь → Снежинка  
Февраль → Звезда  
Март → Радуга  
Апрель → Шутка  
Май → Цветок  
Июнь → Капелька

Июль → Солнце  
Август → Принцесса  
Сентябрь → Дождинка  
Октябрь → Единорожка  
Ноябрь → Мечта  
Декабрь → Пироженка

# Снежный шар своими руками



## Тебе понадобится:

- ★ чистая банка из-под варенья с закручивающейся крышкой
- ★ резиновая или пластиковая фигурка на твой выбор
- ★ водостойкий клей
- ★ сыпучие блёстки или искусственный снег из магазина товаров для рукоделия
- ★ дистиллированная вода из супермаркета
- ★ несколько капель средства для мытья посуды



1. Сначала приклей свою фигурку к внутренней стороне крышки от банки и дай ей хорошо высохнуть.
2. Затем насыпь в стакан блёстки или искусственный снег и добавь дистиллированную воду. Будь осторожна с количеством блёсток, лучше добавить ещё чуточку позже. Не забудь пару капель средства для мытья посуды — они предотвратят образование комочков блёсток или искусственного снега.
3. Плотнo закрой крышку. Твой снежный шар с блёстками готов!



## Короткая передышка



Делая подобные перерывы каждый день, со временем ты станешь спокойнее и научишься находить баланс в делах. Отложи на время мобильник и другую электронику. Вот несколько идей для такой паузы:

- ★ съешь яблоко
- ★ приготовь и продегустируй новый вариант смузи
- ★ нарисуй картину
- ★ смотри в окно на протяжении 10 минут
- ★ прогуляйся по своему району



Какие ещё занятия приходят тебе в голову?



---



---



## Поэзия

Придумай короткое рифмованное стихотворение, в котором будут слова «ЖИЗНЬ», «СЧАСТЬЕ» и «БЛЁСКИ».



---



---



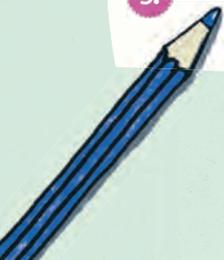
## 5 *Счастливые моменты и брызги волшебства*

Перечисли пять вещей, делающих тебя счастливой:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Запиши пять вещей из своей жизни,  
которые добавляют в неё блеска:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



6

## Моё эмоциональное состояние

Как ты чувствуешь себя сегодня?

Поставь галочку в нужном месте на шкале настроения.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



сразу после про-  
буждения

на первом  
уроке

на большой  
перемене

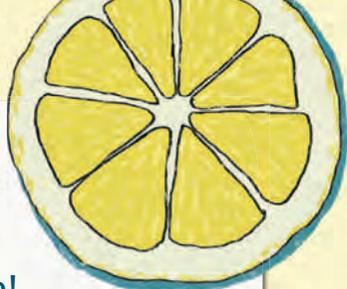
после  
школы

при выполнении  
домашнего зада-  
ния





## 100%-я свежесть



Покупать сладкие напитки в магазине — это скучно!  
Попробуй приготовить лимонад своими руками.

### КЛУБНИЧНО-ВИШНЁВЫЙ ЛИМОНАД С МЕЛИССОЙ

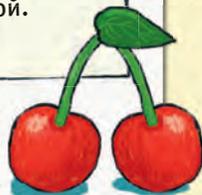


#### Ингредиенты:

- ★ 20 ягод клубники
- ★ сок одного лимона
- ★ 1/2 пакета вишнёвого сока
- ★ 5 листочков мелиссы
- ★ газированная вода

#### Приготовление:

Для начала преврати клубнику в пюре, потом добавь в него сок лимона и вишнёвый сок. Нарезь листики мелиссы тонкими полосками и добавь туда же. Перемести смесь в красивый графин и залей её газированной водой.



### ЛИМОННО-ИМБИРНЫЙ ЛИМОНАД С БУЗИНОЙ И МЯТОЙ

#### Ингредиенты:

- ★ 700 мл газированной воды
- ★ 1 лимон
- ★ 12 листиков мяты
- ★ небольшой кусок свежего имбиря (размером с грецкий орех)
- ★ 100 мл сиропа из цветков бузины

#### Приготовление:

Нарежь лимон на тонкие кружочки. Очисти имбирь от кожуры и вместе с дольками лимона и листиками мяты помести в графин. Слегка подави лимон деревянной ложкой. Добавь к смеси сироп из цветков бузины и залей всё газированной водой.



#### Совет

В холодное время года можно добавить и горячую воду. Но обязательно дай кипячёной воде немного остыть перед добавлением — так витамины сохраняют свои свойства.



## Женщина-кошка или Золушка?

Представь, что ты можешь выбрать себе другую личность.  
В чью жизнь ты хотела бы ненадолго окунуться?  
Напиши рядом с соответствующими категориями имена.



★ Мультфильм: \_\_\_\_\_

★ Книга: \_\_\_\_\_

★ Фильм о любви: \_\_\_\_\_

★ Сказка: \_\_\_\_\_

★ Мода: \_\_\_\_\_

★ Актёр (актриса): \_\_\_\_\_

★ Кто-то другой: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Создай рекламу!

Придумай название и логотип для нового парфюма и укрась флакон. Сочинишь ещё и крутой слоган для него?

Рекламный слоган:

---

---

---



10

## Моменты взлётов и падений



Чем ты особенно гордишься?

---

---



В каких случаях тебе требуется утешение?

---

---



Из-за чего тебе было так стыдно, что хотелось провалиться сквозь землю?

---

---

11

Это моя любимая шутка!



---

---

---

---

---

---



## В этом вся я

Обведи пять характеристик, описывающих тебя.

- ★ открытая
- ★ крутая
- ★ надёжная
- ★ неаккуратная
- ★ спонтанная
- ★ общительная
- ★ любопытная
- ★ готовая прийти на помощь
- ★ нетерпеливая
- ★ эмоциональная
- ★ спортивная
- ★ спокойная
- ★ мечтательная
- ★ дикая
- ★ застенчивая
- ★ порядочная
- ★ опрятная
- ★ вежливая
- ★ остроумная
- ★ капризная
- ★ упрямая
- ★ умная
- ★ творческая
- ★ бережливая
- ★ щедрая



## Мой темперамент

Существует четыре темперамента, описывающих поведение людей. Узнаёшь ли ты себя в одном из них или ты смесь разных?

### ★ Холерик = Волевая

- легко раздражаешься
- самолюбивая
- любишь принимать решения
- храбрая
- упрямая
- рискованная
- находчивая
- нетерпеливая

### ★ Сангвиник = Энергичная

- открытая миру
- властвующая над хаосом
- общительная
- капризная
- энергичная
- легкомысленная
- забывчивая
- спонтанная

### ★ Меланхолик = Задумчивая

- преданная
- трудолюбивая
- педантичная
- романтическая
- застенчивая
- чуткая
- мечтательная
- надёжная

### ★ Флегматик = Спокойная

- сострадающая
- расслабленная
- раскованная
- нерешительная
- терпеливая
- готовая прийти на помощь
- любишь бездельничать
- посредник в споре

★ Мой темперамент: \_\_\_\_\_

★ Я — смесь следующих темпераментов: \_\_\_\_\_



## Моё тело – моё дело

Каждое тело прекрасно и неповторимо.  
Какой у тебя тип фигуры?



перевёрнутый  
треугольник



прямоугольник



овал



треугольник



песочные  
часы

Что тебе больше всего нравится в своём теле?

---

---

---



Будь собой,  
все остальные места уже заняты!

