

ПОЧЕМУ Я ВЕДУ ТАКОЙ ДНЕВНИК

Несколько лет назад я вдруг подумала, что помню о собственном прошлом очень мало. И это мне не понравилось. Тогда я стала искать удобный способ фиксации ярких событий своей жизни. Поскольку ведение настоящего дневника — дело серьезное и довольно утомительное, я решила ограничиться одним предложением.

Каждый вечер я записываю в свой дневник всего одно предложение. Я делаю это уже несколько лет. За это время я поняла, что одного предложения достаточно, чтобы оживить воспоминания и сделать их яркими. Такой дневник — вещь абсолютно замечательная. Вести его легко и приятно. Вы не будете чувствовать, что у вас появилась еще одна обременительная обязанность. Напротив, дневник поможет вам осознать собственные достижения и развитие, а это очень важно для счастья. Мне мой дневник помогает вспоминать счастливые моменты и вновь испытывать чувства любви и благодарности.

Мы склонны переоценивать то, что можно сделать за короткое время, и недооценивать то, на что требуется много времени, что делается постепенно и неспешно. Написать одно предложение в день несложно — и это действительно так. Но в конце года вы поймете, что создали истинную летопись своей жизни.

Гретхен Рубин,
автор книг *«Проект Счастье»*
и *«Счастлива дома»*

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.

Дорогие читатели!
Если у вас есть идеи, как улучшить это издание,
присылайте свои пожелания по адресу: **Q1@eksmo.ru**

Gretchen Rubin
THE HAPPINESS PROJECT
ONE-SENTENCE JOURNAL
A FIVE-YEAR RECORD

П79 Проект Счастье. Уникальный дневник-мотиватор на 5 лет. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 368 с. — (Пятибуки. Дневники на 5 лет).

УДК 686.8
ББК я92

Издание для досуга

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ
Уникальный дневник-мотиватор на 5 лет
(орыс тілінде)

Директор редакции **Е. Капёв**. Руководитель направления **Л. Ошеверова**
Компьютерная верстка **И. Ковалева**

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіріші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіріші «Э»

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

Өндірген мемлекет: Қытай. Сертификация қарастырылған

Подписано в печать 07.10.2015. Формат 70х90 ¹/₃₂. Гарнитура «Школьная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,42. Доп. тираж 2000 экз.

Отпечатано в типографии Аллайд Форчун Индастриал
Китай, Пекин, 100176, Ронь Хуа Саут Род, Ронь Хуа Интернешнл, 5, офис 1501

ISBN 978-5-699-66858-8



9 785699 668588 >



Copyright © 2011 by Gretchen Rubin
© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-66858-8

ЯНВАРЬ



То, что вы делаете *каждый день*, гораздо важнее
того, что вы делаете *лишь однажды*.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

2

ЯНВАРЬ

Люди обращают на твои ошибки
гораздо меньше внимания, чем ты думаешь.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Счастливые люди более альтруистичны и более продуктивны. У них сильнее развито творческое начало, они быстрее оправляются от неудач. Они дружелюбны и больше нравятся окружающим.

И у них крепче здоровье.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

4

ЯНВАРЬ

Все в наших руках, поэтому не стоит
их опускать.

Коко Шанель

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Когда жизнь течет своим чередом, запомнить по-настоящему важное очень сложно. Если вы решили осуществить «Проект Счастье», вам нужно *творить* свое время.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Успехи не учат — учат ошибки, ошибки
собственные и ошибки окружающих. Особенно,
если ошибки эти были правильно и своевременно
исправлены.

Фрэнк Ллойд Райт

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Следует размышлять о том, что создает счастье, поскольку, когда оно есть, у нас есть все, а когда его нет, мы делаем все, чтобы его иметь.

Эпикур

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Стремитесь жить так, чтобы в конце жизни или после какой-то глобальной катастрофы не оглянуться назад и не подумать: «Как же я был счастлив, если б я только понимал это тогда!!!»

20  *20  *20  *20  *20  *

Делая каждый день понемногу,
можно многого достичь.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

10

ЯНВАРЬ

Не позволяйте идеальному становиться
врагом хорошего.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Иногда сила может стать слабостью,
а слабость — силой.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

12

ЯНВАРЬ

Когда ученик готов, появляется и учитель.

Буддистское изречение

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *

Счастье заразительно. Счастливые люди делают
и окружающих счастливыми.

20  *

20  *

20  *

20  *

20  *