

Этот дневник принадлежит

5 YEARS OF

COFFEE
AND FREEDOM

100 % ORGANIC

book

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

5 YEARS OF COFFEE AND FREEDOM. — М. : Эксмо, 2015. —
Ф 17 368 с. — (Психология. Пятибуки. Дневники на 5 лет).

Мегапопулярные за рубежом, наконец-то Пятибуки выходят и у нас!
Что такое Пятибук? Дневник на 5 лет, с вопросами или без, в котором вы:
1) фиксируете самое важное, затрачивая максимум 5 минут в день;
2) видите, что происходило с вами ровно 1, 2, 3, 4 года назад;
3) следите, как становитесь мудрее, как развивается ваша карьера и
личная жизнь.

Можете начать в любое время года. Просто найдите сегодняшнее число
и каждый день заполняйте всего по 3–4 строчки, а когда год закончится,
начните новый с первого листа!

А какой Пятибук выберете вы?

УДК 686.8
ББК я92

Издание для досуга

5 YEARS OF COFFEE AND FREEDOM

Ответственный редактор *К. Елисеева*. Художественный редактор *П. Петров*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
jet_spider/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

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) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; 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 по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылған

Подписано в печать 21.04.2015. Формат 70х90 1/32.

Гарнитура «Нью-Стандарт». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,42. Доп. тираж 3000 экз.

ISBN 978-5-699-72774-2



9 785699 727742 >

ИНТЕРНЕТ-КВАЗИ



Э К С М О

В электронном виде это издание доступно на сайте

www.eksmo.ru

ЛитРес:

ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес: www.litres.ru



© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

JANUARY



Как, где и с кем я отметила
Новый год?

20 . _____

20 . _____

20 . _____

20 . _____

20 . _____

2

JANUARY

Какая у меня цель на этот год?

20__.

20__.

20__.

20__.

20__.

JANUARY



Какой длины у меня сейчас волосы?

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

4

JANUARY

В какую неловкую ситуацию
я недавно попала?

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

JANUARY

Где я живу?



20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____



JANUARY

Из чего состоит идеальный день?

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

JANUARY

Кем я хочу быть?



20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____

20 ____ • _____



JANUARY

Какую неудачную покупку
я совершила за последнее время?

20____ • _____

20____ • _____

20____ • _____

20____ • _____

20____ • _____

JANUARY



Что лежит сейчас
в моем холодильнике?

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

10

JANUARY

Где я работаю?

20__.

20__.

20__.

20__.

20__.

JANUARY

Я популярна?



20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

20____. _____

12

JANUARY

Мой главный недостаток?

20__.

20__.

20__.

20__.

20__.

JANUARY

13

Кто сейчас президент?

20 . _____

20 . _____

20 . _____

20 . _____

20 . _____

