



*Этот дневник принадлежит*

---



*Обычно говорят,  
что время все меняет,  
но на самом деле  
это ты сам  
все изменяешь.*

**Энди Уорхол**

**бbook**



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

A 36 I \*\*\* MY LIFE. — М. : Эксмо, 2015. — 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

I \*\*\* MY LIFE

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Елисеева*. Художественный редактор *П. Петров*  
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *И. Ковалева*

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» 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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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: Қытай  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 01.06.2015. Формат 70х90 1/32.  
Гарнитура «Нью-Стандарт». Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 13,42. Доп. тираж 3000 экз.

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

ISBN 978-5-699-72777-3



9 785699 727773 >



**ISBN 978-5-699-72777-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015**

# ЯНВАРЬ



*Как, где и с кем я  
отметила Новый год?*

20\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 2

## ЯНВАРЬ

*Какая у меня цель на этот год?*

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

# ЯНВАРЬ

*Какой длины у меня сейчас волосы?*



20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 4

## ЯНВАРЬ

*В какую неловкую ситуацию  
я недавно попала?*

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ЯНВАРЬ

*Где я живу?*



20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 6

## ЯНВАРЬ

*Из чего состоит идеальный день?*

20     .

---

---

---

20     .

---

---

---

20     .

---

---

---

20     .

---

---

---

20     .

---

---

---



# ЯНВАРЬ

*Кем я хочу быть?*



20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ЯНВАРЬ

*Какую неудачную покупку  
я совершила за последнее время?*

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

# ЯНВАРЬ



*Что лежит сейчас  
в моем холодильнике?*

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 10

## ЯНВАРЬ

*Где я работаю?*

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

20\_\_.

---

---

---

# ЯНВАРЬ

*Я популярна?*



20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20      . \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 12

## ЯНВАРЬ

*Мой главный недостаток?*

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

20\_\_.

# ЯНВАРЬ

*Кто сейчас президент?*

# 13

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20\_\_ • \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_