

M14

My 5 minute journal. Дневник, меняющий жизнь. —
Москва : Эксмо, 2021. — 192 с. — (Пятибуки. 5 минут,
меняющие жизнь).

Продолжение легендарной серии Пятибуков! Дневник, меняющий жизнь к лучшему! Выделяйте ежедневно несколько минут (утром и вечером) для заполнения разделов: благодарность, цели, позитивные установки и анализ того, что можно было сделать лучше. Это позволит фокусироваться на главном, пошагово двигаться к задуманному и осознанно проживать каждый день. Этот дневник станет незаменимым помощником в саморазвитии и личном росте, откройте его и лично убедитесь, как несколько минут в день меняют целую жизнь.

УДК 686.81

ББК яб

ISBN 978-5-04-123037-1 (лавандовая) © Оформление.

ISBN 978-5-04-092353-3 (мятная)

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

ПЯТИБУКИ. 5 МИНУТ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

MY 5 MINUTE JOURNAL **ДНЕВНИК, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ**

Ответственный редактор **З. Сабанова**

Страна происхождения: Российская Федерация
 Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

f w o bomborabooks + bombora
bombora.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
 123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.
 Тел.: 8 (495) 411-68-86.
 Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
 Юридич.: «ЭКМО»-АКБ Баспасы,
 123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис: 2013 к.
 Тел.: 8 (495) 411-68-86.
 Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
 Тәуір белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
 Интернет в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
 Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
 Дистрибутор и представитель по праву претензий на продукцию,
 в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
 Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарады
 қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
 Алматы қ., Дембеловский 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
 Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
 о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
 Өндіріснен мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления /
 Подписано в печать 28.04.2021.

Формат 80x100¹/₃₂. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,89. Тираж 3000 (1500 (Лавандовая) +
 + 1500 (Мятная)) экз.

**ЧИТАЙ
 ГОРОД**

book 24.ru

Официальный
 интернет-магазин
 издательской группы
 «ЭКСМО-АСТ»

6+

В электронном виде книги издательства вы можете
 купить на www.litres.ru

ЛитРес:
 один клик до книг



День __/__/__

*Когда мы тратим время на планирование –
его становится больше*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Лифт к успеху не работает, есть только
ступеньки*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Пока все считают, что сдвинуть гору невозможно,
кто-то просто начинает перетаскивать маленькие
камешки*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Глупость – это делать одно и то же,
ожидая другой результат*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Кораблю безопасней в порту, но он не для
этого строился*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Развитие – это как вдох-выдох,
как вверх-вниз*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как
сдаются другие*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Если вы на самом деле хотите что-то сделать,
то вы найдете решение. Если вы не очень-то
и хотите, то найдете оправдание*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Противник, ищущий ваши ошибки, полезнее,
чем друг, желающий их скрыть*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Доверие как бумага, раз помнешь – идеальным
оно уже не будет никогда*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Когда идет дождь, надо думать о цветах,
которые появятся после*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Помните, что после дождя часто
появляется радуга*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Любые перемены несут в себе новые
возможности*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Успех – это сумма маленьких усилий,
повторяемых день за днем*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Возможности на самом деле не появляются
просто так. Вы сами их создаете*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День ____/____/____

*Через год ты будешь думать о том, что лучше
бы ты начал сегодня*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....

День __/__/__

*Падает тот, кто бежит.
Ползущий не падает*

Я благодарю этот день за...

.....

.....

.....

Что хорошего меня сегодня ожидает

.....

.....

.....

Установка на день

.....

.....

.....

3 невероятных события дня

.....

.....

.....

Что изменить, чтоб день стал лучше?

.....

.....