



Галина Кузнецова

Дневник радости

Галина Кузнецова

Дневник радости

«Автор»

2026

Кузнецова Г.

Дневник радости / Г. Кузнецова — «Автор», 2026

Дневник радости — это короткие ежедневные записи о том, что сегодня порадовало. Смысл не в «идеальной жизни», а в том, чтобы замечать хорошее и тренировать внимание на позитиве. Это реально снижает тревожность и даёт опору, когда день тяжёлый.

© Кузнецова Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Неделя 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Галина Кузнецова

Дневник радости

Неделя 1

Дневник радости

«Быстрый» (на 2–3 минуты в день)

Подойдёт, если день плотный и хочется просто зафиксировать хорошее без долгих размышлений. Учитывая твой запрос на понятность и примеры — всё с заготовками, которые можно сразу использовать.

Дата: _____

Что хорошего сегодня случилось (отметь 1–3 пункта):

- _____

(пример: «доделал отчёт без спешки»)

- _____

(пример: «коллега похвалил формулировки»)

- _____

(пример: «дождь закончился к обеду»)

За что благодарен(на) сегодня: _____

(пример: «за то, что дома спокойно и есть время на чашку чая»)

Что сделал(а) для себя: _____

(пример: «20 минут погулял после работы»)

Что сделал(а) для других: _____

(пример: «выслушал коллегу по работе»)

Одна маленькая радость дня: _____

(пример: «тёплый плед и 10 минут сериала»)

Дата: _____

Что хорошего сегодня случилось (отметь 1–3 пункта):

- _____

- _____

- _____

За что благодарен(на) сегодня: _____

Что сделал(а) для себя: _____

Что сделал(а) для других: _____

Одна маленькая радость дня: _____

Дата: _____

Что хорошего сегодня случилось (отметь 1–3 пункта):

- _____

- _____

- _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.