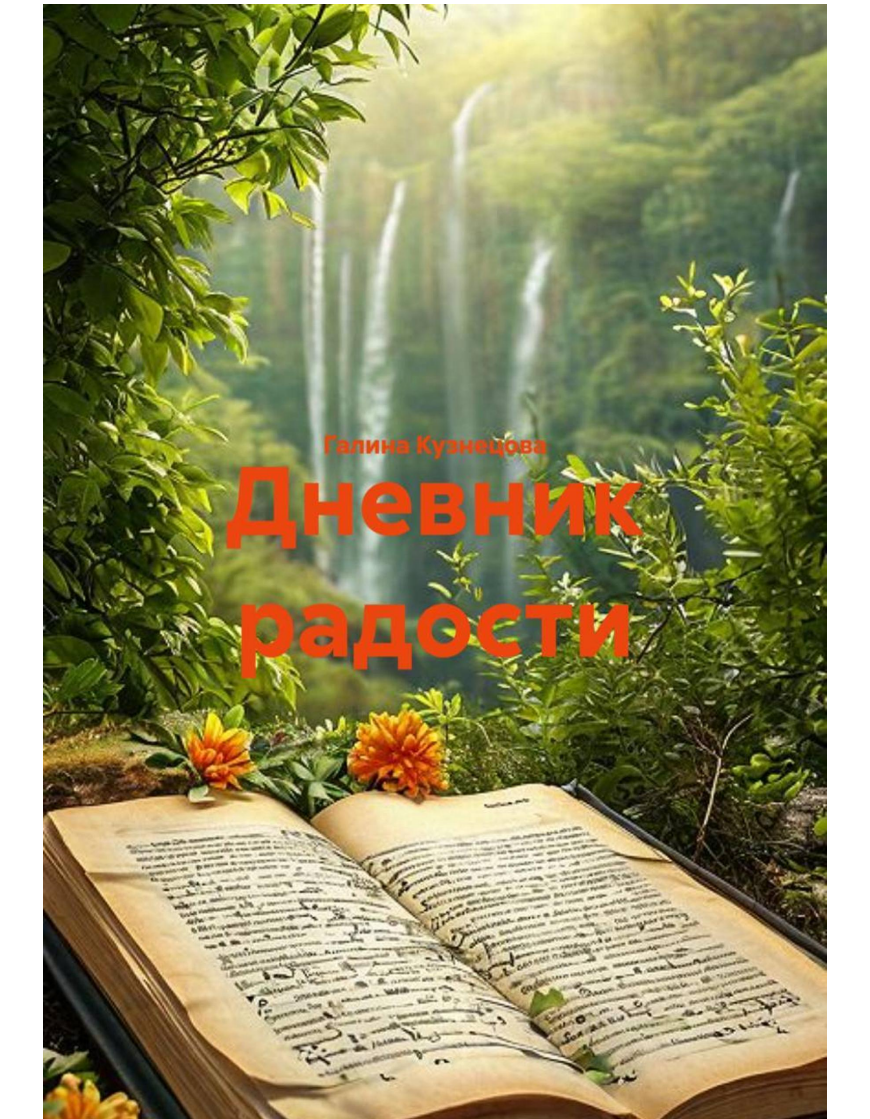




Галина Кузнецова

Дневник радости

Галина Кузнецова

Дневник радости

<https://litres.ru/74233394>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Неделя 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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.