

ДНЕВНИК

БЛАГОДАРНОСТИ
И УСПЕХОВ



Узнайте про Машу и Тиму:

★ #ХОЧУСОБАКУ, ИЛИ ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

И станьте героями собственной истории:

- ★ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ И УСПЕХА
- ★ КАРТА ЖЕЛАНИЙ. МЕЧТА СБУДЕТСЯ!

Татьяна СЕВОСТЬЯНОВА

ДНЕВНИК

БЛАГОДАРНОСТИ
И УСПЕХОВ



Иллюстрации на обложке и в тексте Натальи Масяевой

#эксмогетство

Москва

2023

УДК 087.5
ББК 74.200
С28

Иллюстрации на обложке и в тексте
Натальи Масяевой

Во внутреннем оформлении использованы изображения:
© ArtColibris, Smiling Fox / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Севостьянова, Татьяна Владимировна.
С28 Дневник благодарности и успеха / Татьяна
Севостьянова ; иллюстрации Н. Масяевой. —
Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. : ил. — (Книга
вместо психолога).

ISBN 978-5-04-179676-1

Нам всем есть за что себя поругать, пообещать «всегда» или «никогда больше» и похвалить. Только как обратить эти слова себе в помощь? Сделать из них топливо для своей жизни, а не впустую сотрясать воздух?

На помощь придёт этот дневник!

День за днём хвали себя за успехи, отмечай вещи, за которые нужно поблагодарить мир, принимай и осмыслий неудачи и поражения. Так ты незаметно научишься относиться к себе более чутко, поймёшь, чего ты хочешь на самом деле — именно ты! — и как планомерно добиваться выполнения своих желаний.

Никаких чудес! Только магия реальности.

УДК 087.5
ББК 74.200

ISBN 978-5-04-179676-1

© Татьяна Севостьянова, текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Здравствуй,
моя любимая читательница!

Мы уже познакомились с тобой на страницах книги «#ХОЧУСОБАКУ, или Практическое руководство по исполнению желаний».

Если ты её прочитала, то уже знаешь: для того чтобы стать настоящим волшебником своей жизни и исполнять свои мечты, есть много секретов. Ну а если книгу ты ещё не читала — этот Дневник станет началом твоего пути к чудесам!

Один из самых важных ингредиентов настоящего волшебства — **состояние**.

Состояние, в котором твоё сердце наполнено любовью, благодарностью и верой в себя и свой успех. И Дневник, который ты держишь в руках, поможет находить и сохранять это состояние!

Здесь собраны лучшие практики для твоего гармоничного состояния, чтобы благодарность стала твоей ежедневной привычкой, а вера в себя — естественной убеждённой.

С любовью,
благодарностью и верой в тебя,

Автор

Благодарности автора

Спасибо Иулитте Юкио за ювелирное редактирование и уважение к авторскому тексту, за чуткость, поддержку и любовь к историям о Маше, Тиме и Фее, которую я всегда чувствовала. Благодарю, что вы вдохновились книгой и вдохновили меня на её продолжение!

Благодарю своего иллюстратора и подругу Наталью Масяеву, чьи очаровательные рисунки продолжают сопровождать и создавать особую атмосферу книги. Счастлива, что две наши большие мечты соединились в одной и исполнились!

Спасибо всем причастным к процессу изготовления и издания нашего детища, особенно Ольге Шуваловой, которая так стильно упаковала наше творчество и сверстала красивые книги!

Благодарю своего мужа и сына, которые с пониманием и терпением отнеслись к тому, что частенько теряли из виду жену и маму. Я вас очень люблю! Спасибо, что вы есть в моей жизни.

К счастью, я не знаю, как это — идти к мечте без поддержки друзей. Мне с вами невероятно повезло, вы всегда верите в меня и мои проекты! Благодарю каждого из вас.

Главное, я благодарю своих первых преданных читателей за восторженную обратную связь — именно вы больше всего на свете вдохновляли меня и побуждали двигаться дальше. Вас много, но вы всегда в моем сердце! Обещаю и дальше писать книги, которые будут напоминать, что каждый из вас — самый главный волшебник своей жизни!

И конечно, я благодарю себя! За то, что поверила в Мечту и шла к ней через страхи и сомнения, прощаясь с чужими правилами и обретая собственную опору.



Благодарность

Благодарность — от «**благо дарить**» — то есть каждый раз, испытывая это чувство, ты даришь Благо себе, другим людям и целому Миру.

Наша Вселенная устроена прекрасным образом — она всегда отвечает взаимностью.

Что излучаешь — то и получаешь.

Когда мы мыслим негативно или настроены враждебно, когда ищем виноватых и не берём ответственность за **результат своих действий** — то получаем в ответ ворох проблем. Если же наше сердце наполнено любовью, мы излучаем свет и благодарность — то и чудеса с нами происходят чаще, а желания сбываются как по мановению волшебной палочки.

Ты можешь проверить это самостоятельно!

В конце Дневника есть несколько страниц для твоих желаний и целей на ближайшие 3–6 месяцев. Ты можешь начать заполнение Дневника прямо с них. А потом, ежедневно ведя Дневник благодарности и успеха, приближаться не только к этому списку, но и к исполнению своих желаний и достижению целей!

Когда Дневник подойдёт к концу, ты сможешь проверить, как ты продвигаешься в своих желаниях — сколько уже сбылось или на каком этапе!



Поверь, с этим Дневником ты станешь настоящим волшебником!

Главное, заполняй его ежедневно! Пусть волшебство станет твоим постоянным спутником, а способность создавать чудеса — естественным состоянием!

БлагоДарю!

Дата



Сегодня я благодарю себя:

(Напиши 5 пунктов, за что ты благодарна себе — «Прочитала главу книги», «Заполняю Дневник благодарности» — минимум 5 вещей!)

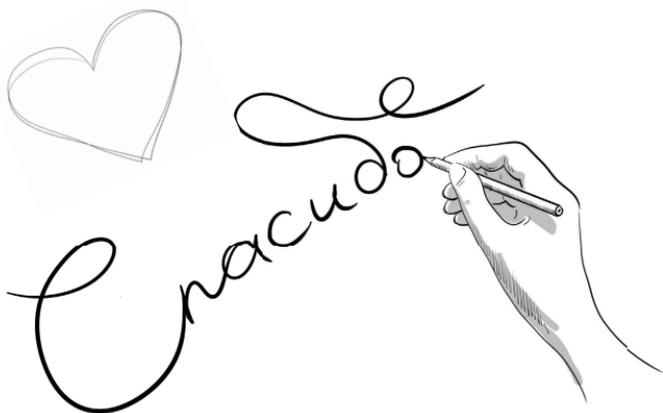
Сегодня я благодарю других людей, жизнь и этот Мир:

(Напиши минимум 5 пунктов, за что ты можешь поблагодарить других людей, обстоятельства, Мир и жизнь в целом. «Благодарю маму за мудрый совет и вкусный ужин», «Спасибо учительнице за комплимент», «Благодарю Мир за прекрасную солнечную погоду».)



**Сегодня я благодарю и радуюсь
за других людей:**

(Обращай внимание, как хорошее происходит у других, — подмечай, радуйся и тоже за это благодари. Напиши минимум 5 пунктов. «Благодарю, что Тима получил пять», «Алисе подарили телефон, о котором она мечтала».)





Дата



Сегодня я благодарю себя:

**Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:**



**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:**



Дата



Сегодня я благодарю себя:

**Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:**

**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:**





Дата

Сегодня я благодарю себя:



Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:



Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:



Дата



Сегодня я благодарю себя:

**Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:**





**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:**



Дата



Сегодня я благодарю себя:

**Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:**

**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:**







Дата



Сегодня я благодарю себя:

**Сегодня я благодарю других людей,
жизнь и этот Мир:**



**Сегодня я благодарю и радуюсь за дру-
гих людей:**



Дневник Успеха

Растёт и развивается то, что мы подкармливаем, за чем ухаживаем, чему уделяем внимание и время.

Как часто мы забываем свои победы, сомневаемся в себе, не решаемся на смелые поступки и отказываемся от мечты, просто потому что считаем, что не справимся, что не достойны?!

А что, если представить **свой успех**, свои **победы** и **достижения** цветком или деревом? Представь, как он будет расти и крепнуть, если ежедневно его поливать и подкармливать?

И это в наших силах, с помощью ещё одного важного инструмента — Дневника Успеха.

Он будет показывать нам, сколько мы уже смогли сделать — наш рост и силу. Будет давать нам мотивацию и укреплять веру в себя. Такой дневник не позволит нам обесценить наши большие и маленькие успехи, пошатнуть всерьёз нашу уверенность в себе.



В книге «#ХОЧУСОБАКУ, или Практическое руководство по исполнению желаний» Маша ведёт Дневник Благодарности, а Тима — Дневник Успеха. При этом Фея, их наставник, объясняет, что на самом деле — оба они важны для каждого.

Эти дневники — «волшебные палочки» не только для исполнения желаний и достижения целей. Это лучшие инструменты для создания и сохранения самого важного состояния — состояния СЧАСТЬЯ.

Не думай, что в Дневнике Успеха пишутся только большие и серьёзные достижения. Напротив! Он призван приучить хвалить себя даже за малое!

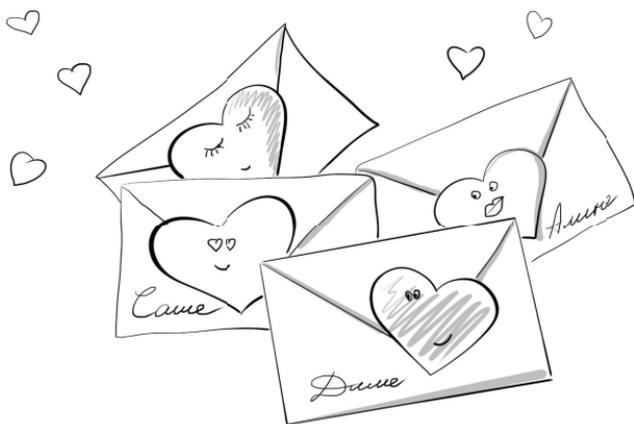
Когда тебе удаётся чего-то достигнуть, научиться чему-то, когда ты получаешь награду или похвалу, когда помогаешь, когда отказываешься от ненужного в жизни, избавляешься от плохих привычек или прививаешь себе полезные, когда ты преодолеваешь страх, справляешься со сложными эмоциями, когда читаешь ещё одну главу, когда заполняешь Дневник успеха и благодарности, всё это — твои большие и маленькие успехи!

Отмечай их, **цени себя** за них и **благодари!**

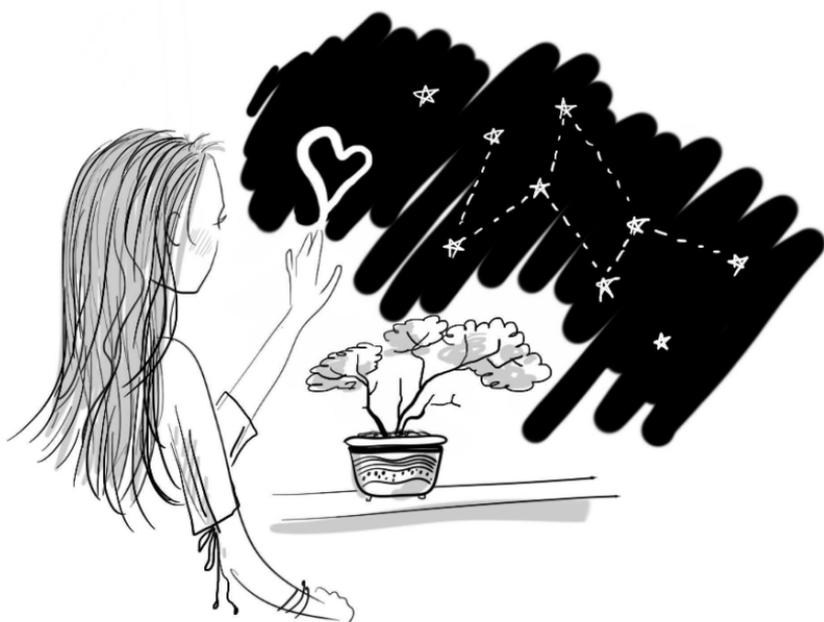
Мой успех — моя заслуга и подарок от Мира!

Подумай, что тебе в себе нравится? В чём ты молодец и можешь собой гордиться?

Может, ты отличная подруга или тебя обожают все родственники. Может, придумываешь и воплощаешь интересные идеи или находишь подработку и копишь деньги на свои желания. Многих вещей ты добиваешься самостоятельно — выполняешь домашние задания и получаешь хорошие оценки, занимаешься творчеством или спортом. Но это в любом случае абсолютно **твоя заслуга**, результат твоего труда, воли, твоего выбора или твоих способностей.



А есть и другое — то, что тебе очень в себе нравится, но ты не приложила к этому усилия. Например, твоё имя или цвет глаз. Твоя семья, родственники или дом, в котором ты живёшь. Может, ты получаешь прекрасные подарки, о которых мечтала, или находишь деньги на улице — это то, в чём тебе помогает Мир.



И то и другое ценно! И то и другое очень важно!

★ Попробуй сейчас поразмышлять, что тебе в себе нравится? Чем в своей жизни ты гордишься? Что из этого — твоя заслуга и твои достижения, а что — подарки от Мира? ♥

Мои достижения	Мои подарки



Мои достижения	Мои подарки
	
Благодарю себя!	Благодарю Мир!



Дата 

Благодарю Мир и других людей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Благодарю за счастье других:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Не думай, что успешный человек никогда не ошибается! Просто он старается не повторять ошибку второй раз!

Фея Опыта

Моё настроение сегодня

(раскрась или обведи подходящее):



Мой большой и маленький успех сегодня:

(твои заслуги, достижения, добрые поступки, помощь другим, отказ от вредных привычек, новые знания, новые книги, шаги к Мечте, действия для будущего и т. д.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

За что я особенно благодарна сегодня себе:



Что сегодня я сделала для своего прекрасного Завтра?

Что я сегодня успею сделать, чтобы день стал ещё лучше?

Дата ~~~~~



Благодарю Мир и других людей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

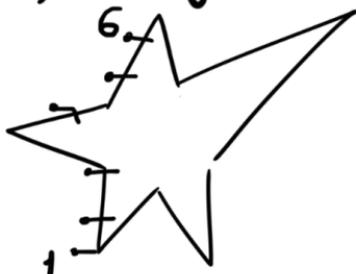


Благодарю за счастье других:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Самооценка



Определи свою
САМООЦЕНКУ
от 1 до 6



Мой большой и маленький успех сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

За что я особенно благодарна сегодня себе:



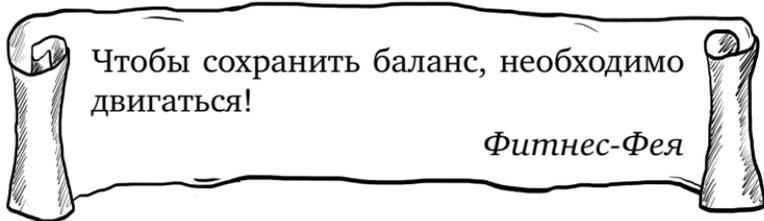
Что сегодня я сделала для своего прекрасного Завтра?

Что я сегодня успею сделать, чтобы день стал ещё лучше?



Чтобы сохранить баланс, необходимо двигаться!

Фитнес-Фея



Дата 



Благодарю Мир и других людей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Благодарю за счастье других:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Большой недостаток людей в том, что они слишком быстро отчаиваются и опускают руки. А всегда надо быть готовым попробовать ещё раз!

Фея Непокколебимая

Мой большой и маленький успех сегодня:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

За что я особенно благодарна сегодня себе:



Что сегодня я сделала для своего прекрасного Завтра?

Что я сегодня успею сделать, чтобы день стал ещё лучше?

Моё настроение сегодня

(раскрась или обведи подходящее):

