

# О, ПРИВІТ!

*Ласкаво прошу познайомитися з вашим істинним я!* Ця людина до дідька неперевершена, адже не париться щодо всякої бздурі, вірить у те, що добра енергія породжує ще більше доброї енергії, а також уявляє собі місце, де крихта дурниць, порція сердечності та рясне скроплювання лихомовством — ось вам ще один рецепт здорового способу життя. Забудьте про затаєні образи, виконання обрахунків і відчуття настирної тяжкості чужих проблем. Натомість обмініть цей руйнівний шлях розплати й вирушайте мальовничою вуличкою безтурботності.

На сторінках цього щоденника ви знайдете підказки, що спонукають вас, знімаючи шапку, проказати: «Адью, лайно собаче!» — стосовно всього негативного в житті та ступити на крок ближче до позитивних роздумів і щасливих митей, які чекають попереду. Збадьоріть себе емоційно завдяки достобісовій купі пропонованих тут способів — за порядком або як припаде. Прийміть своє лагідне переродження й начхайте на всі клопоти.


ТІШТЕСЯ ЦИМИ ДУМКАМИ Й ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ  
ЯСКРАВІЙ ДУШЕВНИЙ РОЗВІЙ.



## НА СТАРТ!

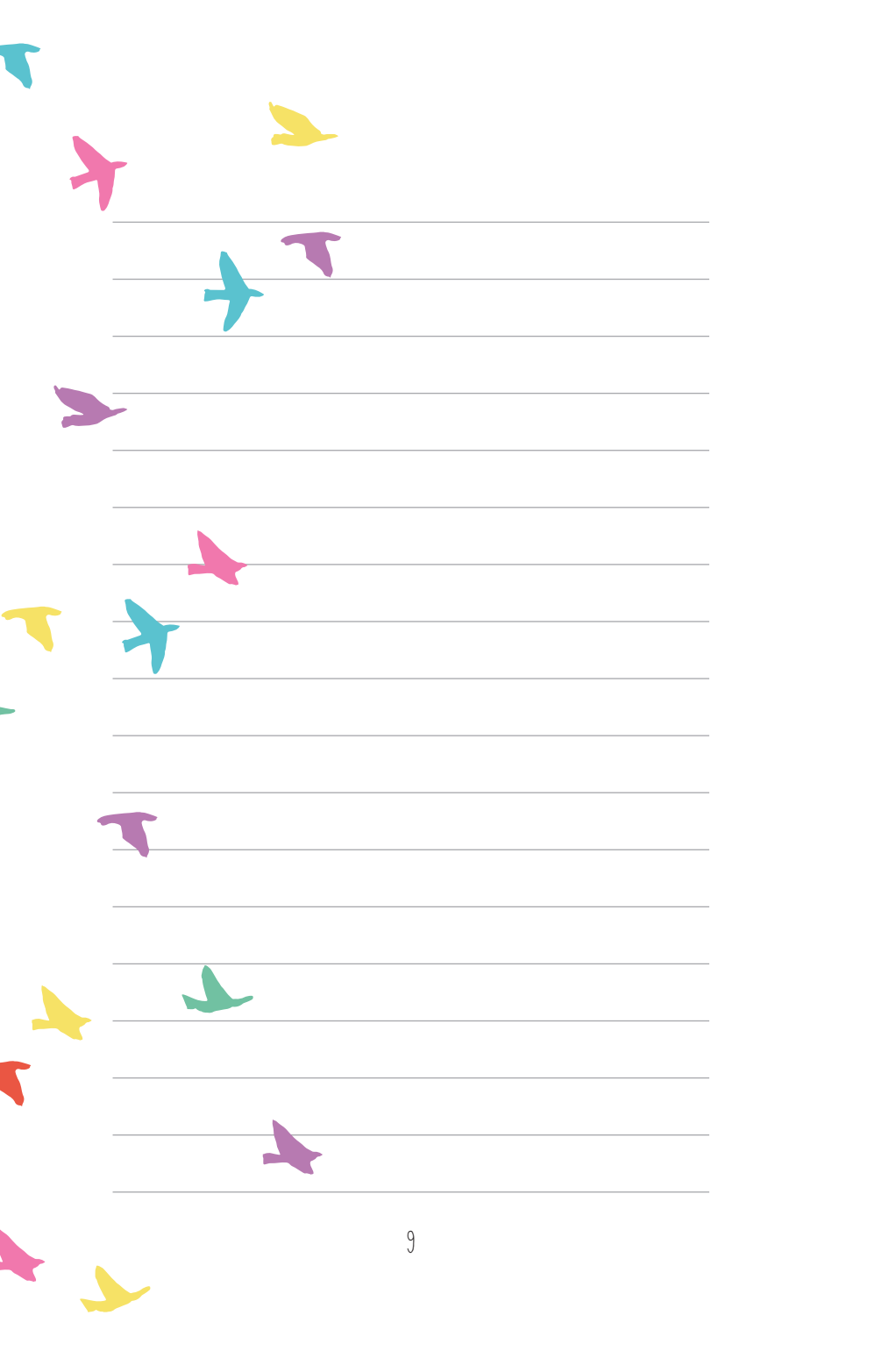
Отак просто з порогу запишіть, від яких штук вам стає геть паскудно! Використовуйте для цього олівці або ручки світлих відтінків.

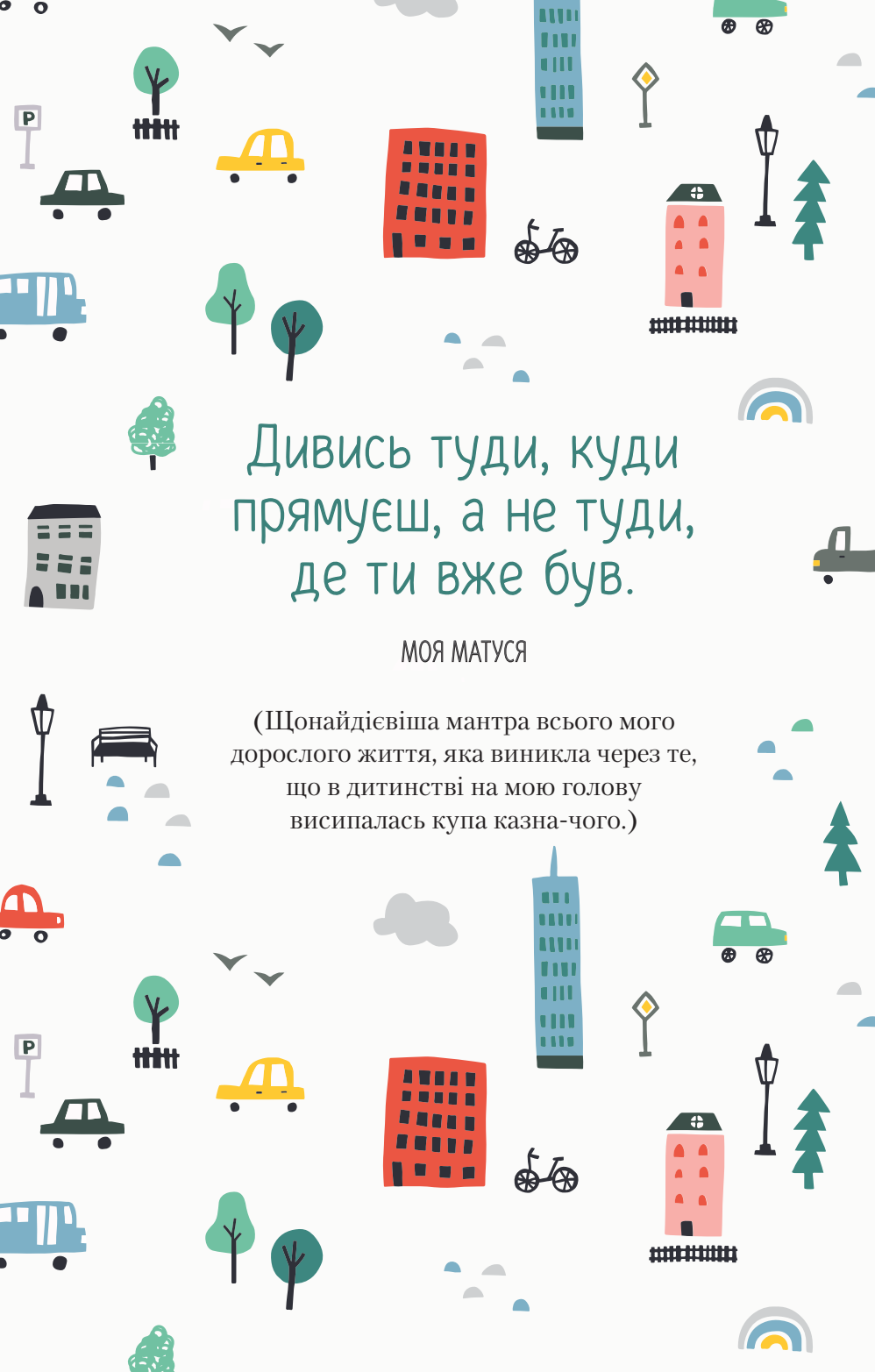
А тепер візьміть яскраві й насичені олівці, ручки, ба навіть жирні маркери та поверх тих паскудних штук позаписуйте, що спричиняє у вас неймовірний захват. На якісь хвилини зосередьтеся на барвистих кольорах і сміливих життєствердних словах. Не слід вдавати, що у вас нема жодних проблем чи негараздів, утім дозвольте собі щонайперше бачити щось світле й добре.



## ВІТЬ-ВІТЬ І ТЬОХ-ТЬОХ, ЗАСРАНЦЮ

У цьому світі стільки халеп, які нас гнітять, видушують емоції та випалюють нас ізсередини! Повстаньте з попелу, любий друже. Обміркуйте три шляхи, що дадуть вам змогу перетворитися на чарівну птаку та злетіти увись, мов той, трясця його, фенікс. Що ним ви, власне, і є.





Дивись туди, куди  
прямуєш, а не туди,  
де ти вже був.

МОЯ МАТУСЯ

(Щонайдієвіша мантра всього мого  
дорослого життя, яка виникла через те,  
що в дитинстві на мою голову  
висипалась купа казна-чого.)







# ПОТУРАЙТЕ СВОЇМ ЗАБАГАНКАМ

Коли почуваетесь мерзенно (через кепський день, слабкий імунітет або просто марудне земне ваготіння), саме час удатися до чогось особливого, щоб з полегкістю відпустити сумні думки. Бажаєте поніжитись у ванні, ні з ким не розмовляючи? Чудово! Хочете вирушити на прогулянку й помилуватися травами й деревцями? Ну ж бо, вперед! Називайте це «пора для себе», «час про себе подбати», та хоч «моя бісова примха»!



Вигадайте момент, щоб потішити себе по-королівському. Оберіть окремі три дні й запишіть, що плануєте на цей час. Протягом наступних трьох місяців здійсніть задумане.

---

---

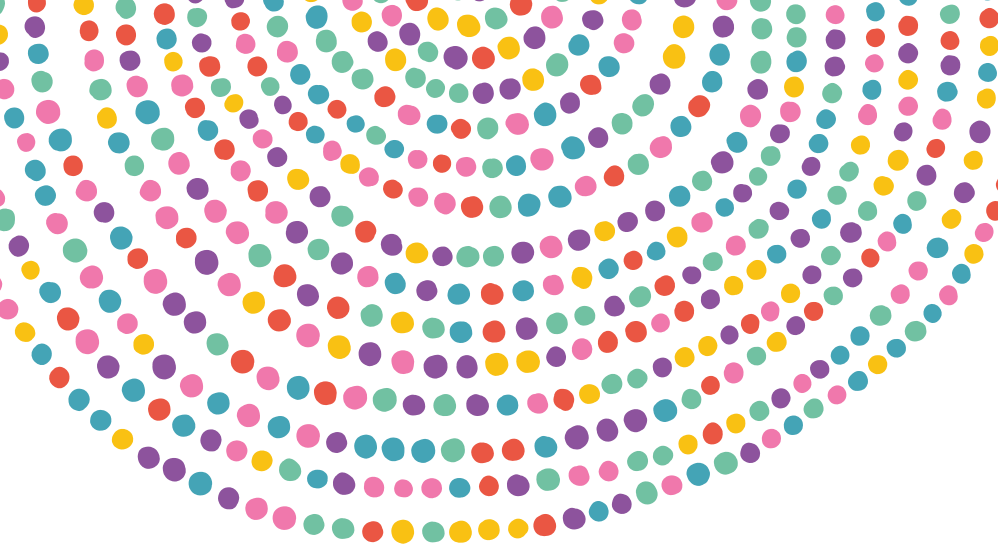
---

---

---

---

---



# SCHA · DEN · FREU · DE

'SHÄDƏN-FROIDƏ/

іменник

1. *задоволення, яке людина отримує  
від нещастя іншої людини.*

