

О, ПРИВІТ!

Ласкаво прошу познайомитися з вашим істинним я!

Ця людина до дідька не перевершена, адже не париться щодо всякої бздури, 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!

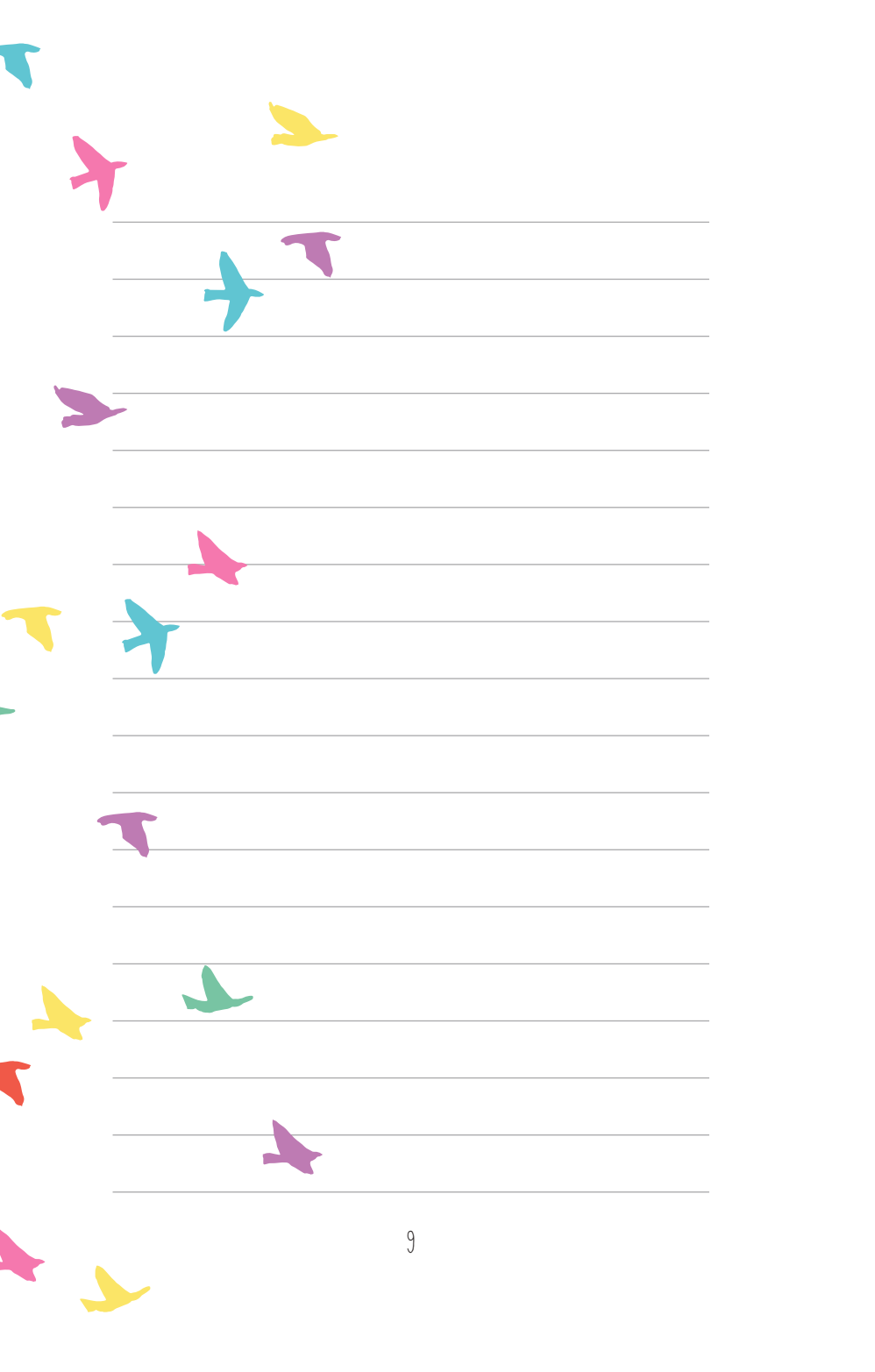
Отак просто з порогу запишіть, від яких штук вам стає геть паскудно! Використовуйте для цього олівці або ручки світлих відтінків.

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 птаху 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.)

ГОДІ ЗАЦИКЛЮВАТИСЬ НА МИНУЛОМУ

Якщо ви повсякчас озираєтесь на прожите, то прогавите найдивовижніше з того, що вам судилося (або зненацька на нього наптовхнетеся). Що ви сподіваєтесь побачити на своєму подальшому шляху?

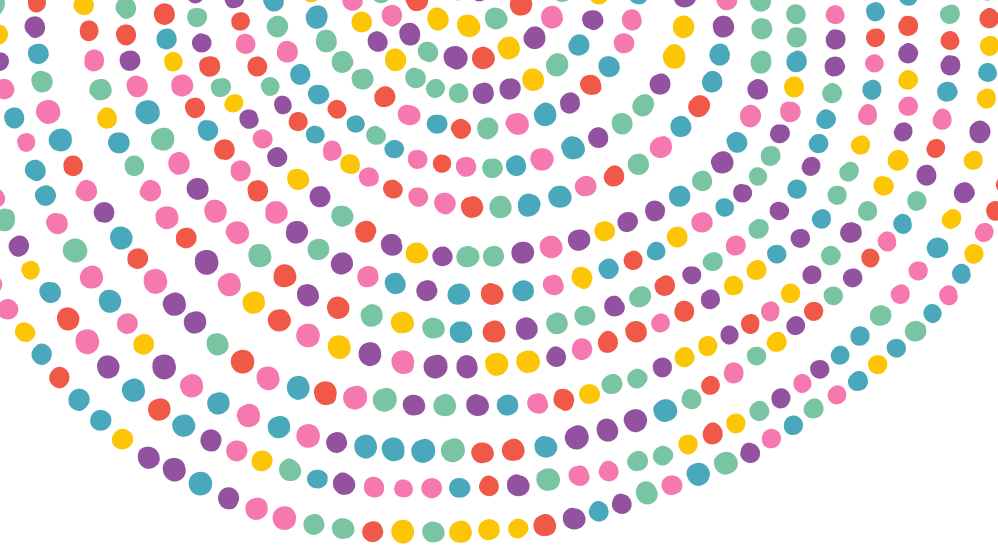


ПОТУРАЙТЕ СВОЇМ ЗАБАГАНКАМ

Коли відчуваєтесь 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.

