

Happiness | online

# Дневник благодарности

Online-игра, которая научит  
тебя быть счастливее всего  
за 6 недель

[happiness-online.com](http://happiness-online.com)

upgrade | 

У тебя в руках сильный инструмент, способный удивительным образом изменить твою жизнь к лучшему и сделать тебя еще счастливее.

В чем секрет? Все просто: того, на чем мы концентрируем свое внимание, в нашей жизни становится больше. И если ты умеешь быть благодарным за то, что у тебя уже есть, ты, во-первых, начинаешь замечать, сколько всего хорошего вокруг, и ценить это, а, во-вторых, в твоей жизни появляется еще больше вещей, за которые хочется сказать «спасибо».



Марси Шимофф

автор книг «Книга про счастье #1»,  
«Ключ любви» и других, один из  
соавторов книги и фильма «Секрет»

*Благодарность — это скоростной путь к счастью и успеху. Того, на что мы обращаем свое внимание, становится в нашей жизни больше, поэтому фокусироваться на хорошем, — значит привлекать ещё больше хорошего. Когда ты заполняешь дневник и учишься ценить все хорошее, что у тебя уже есть, ты закладываешь фундамент своего великолепного будущего!*

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ:

1. Сядь поудобней, расслабься, убедись, что тебя ничто не отвлекает, — удели время себе.
2. В разделе «Сегодня я благодарен» пиши о том, за что хочешь сказать «спасибо» прямо сейчас. Старайся прочувствовать благодарность всем сердцем. Если тебе кажется, что сегодня поблагодарить не за что, положи руку на пульс. Стучит? Значит тебе точно стоит поблагодарить за то, что ты жив.
3. В разделе «Особенно хочу поблагодарить» пиши о том, чего ты очень хочешь, так, как будто это у тебя уже есть. И не в будущем времени, а в настоящем. Например: «Я искренне благодарен за мой новый большой и светлый дом».
4. Записывай хотя бы по пять пунктов в каждом блоке. Но если тебе хочется больше — пиши, захватывая поля, переходи на следующую страницу — благодарности много не бывает!

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

[illegible]

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

[illegible]

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

[illegible]

## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРЕН

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ОСОБЕННО ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **АЛЛА КЛИМЕНКО**

тренер по счастью, сооснователь проекта Upgrade,  
создатель игры Happiness Online

**ДАВАЙ ДРУЖИТЬ  
В СОЦ.СЕТЯХ**



**@upgradeisgreat**

**#happinnessonlinegame**