

Happiness | online

# Дневник успеха и эффективности

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

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

upgrade | 



Привет!

В твоих руках Дневник Успеха и Эффективности – удобный инструмент, чтобы анализировать свои результаты, делать выводы и отмечать успехи.

В конце каждого дня отмечай в этом дневнике, на сколько процентов прошел этот день – эта оценка очень субъективная, она только твоя. Помни, что если ты все время ставишь низкие баллы, возможно ты слишком требователен к себе, а если каждый день проходит “на 100”, может наоборот стоит ставить перед собой более амбициозные цели. Анализируй результаты дня, работай над ошибками. Что можно сделать по-другому? Где я могу доработать? Какие сферы жизни стоит подтянуть?

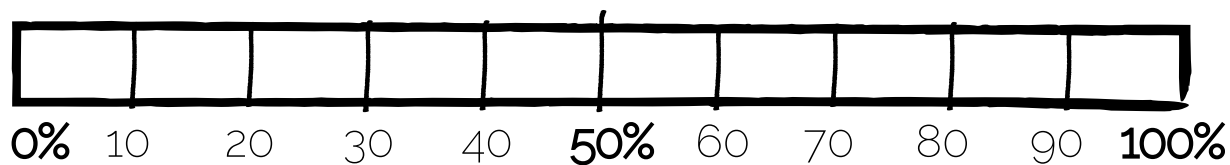
В разделе “Мои успехи” записывай не меньше 5 вещей за этот день, за которые хочешь себя похвалить. Быстро выполненные рабочие задачи, продуктивная встреча, соблюдения режима питания или романтический вечер с любимым человеком – все это успехи, которые стоит отмечать! Даже самые маленькие, например, “проснулся вовремя”, подойдут. Если тебе кажется, что хвалить себя не за что, попробуй подумать тщательнее и обязательно найди что-то хорошее. Возможно, со временем тебе захочется делать что-нибудь специально, чтобы в конце дня было что записать в список успехов.

Главное – хвали себя искренне и от души, это поднимает настроение, повышает самооценку и всегда стимулирует делать еще больше.

**Алла Клименко,**

психолог, коуч, мотивационный спикер, ведущий тренер Upgrade, создатель игры Happiness Online

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

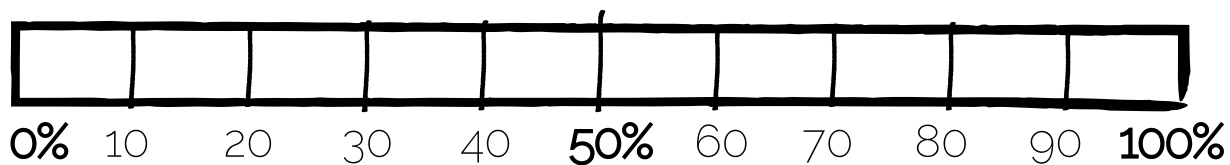
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

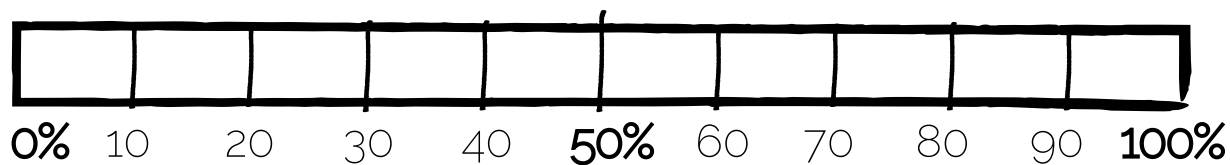
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

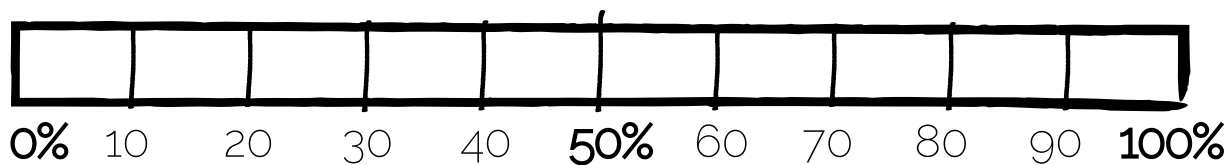
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

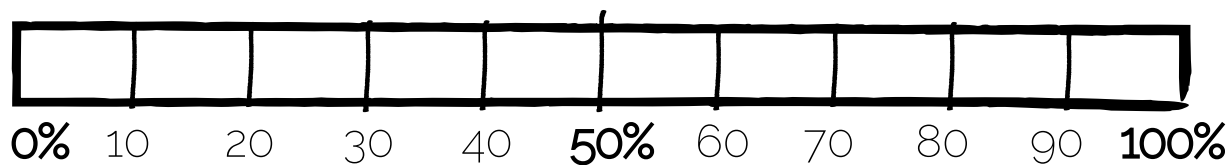
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

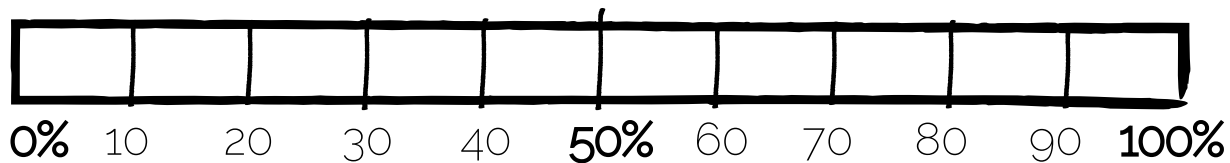
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

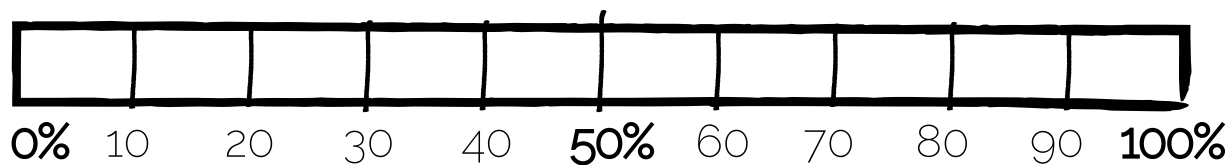
---

---

---



КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

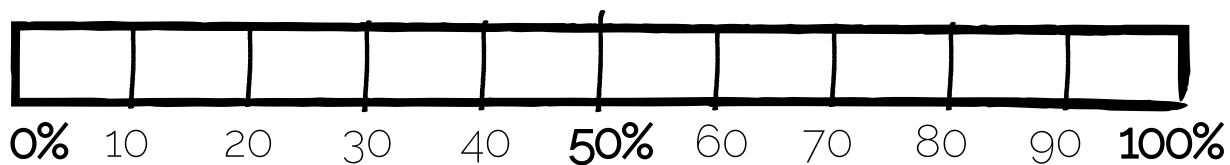
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

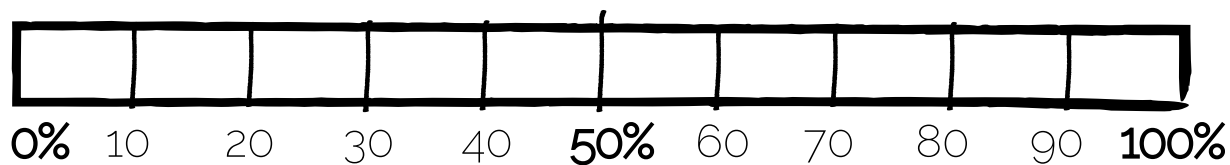
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

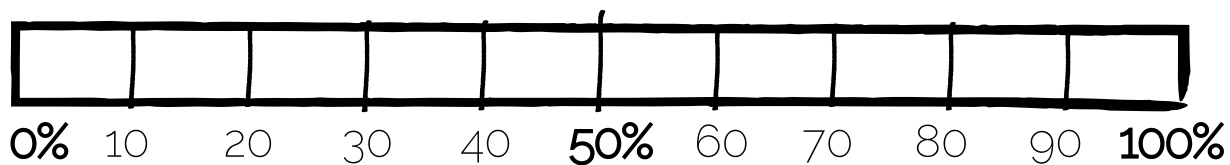
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

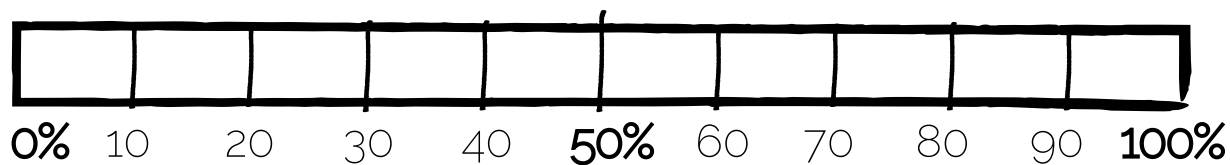
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

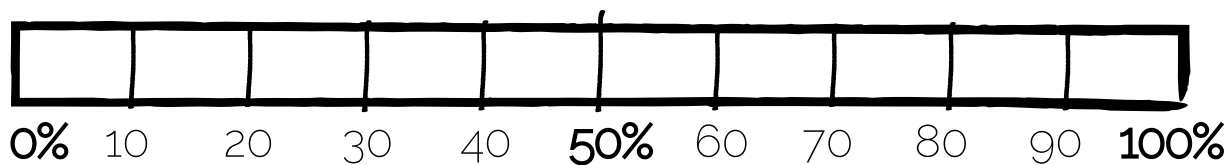
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

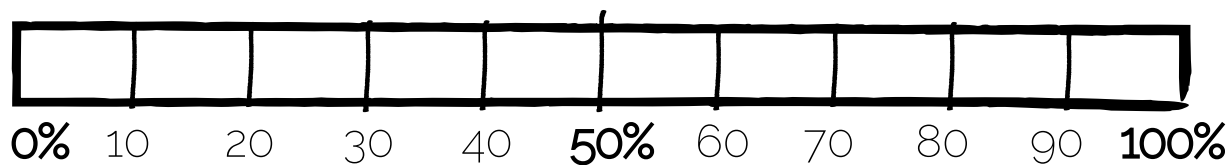
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

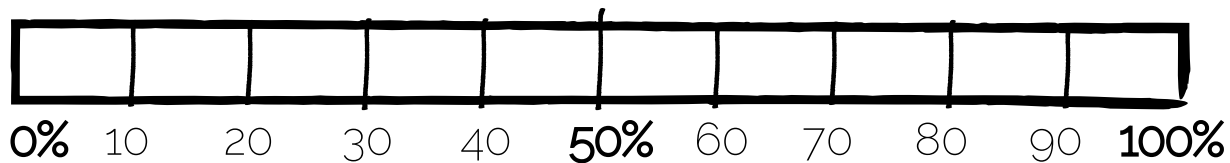
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

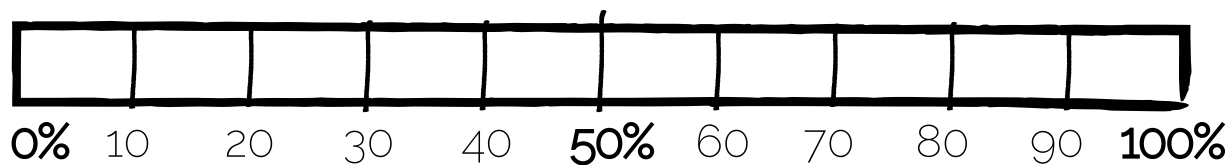
---

---

---



КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

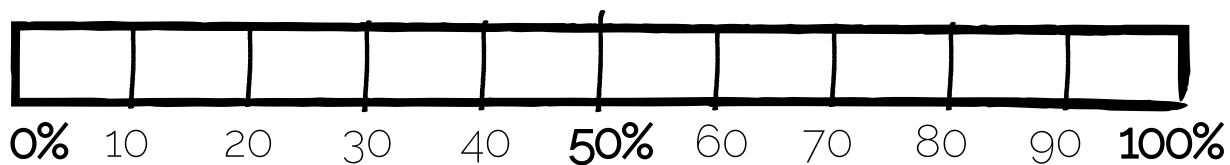
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

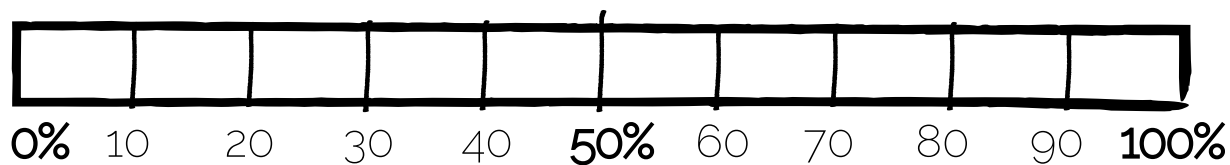
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

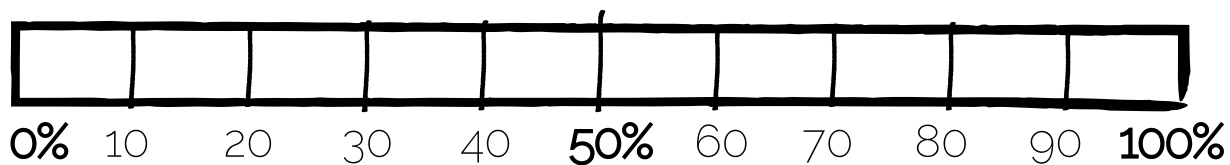
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

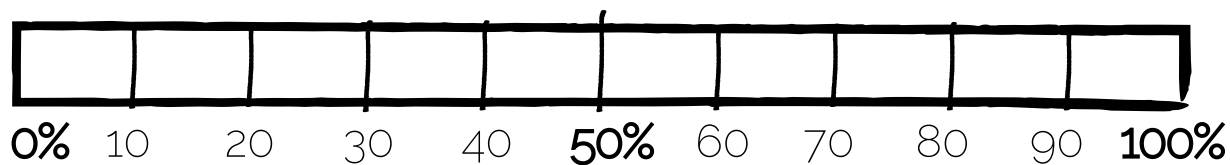
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

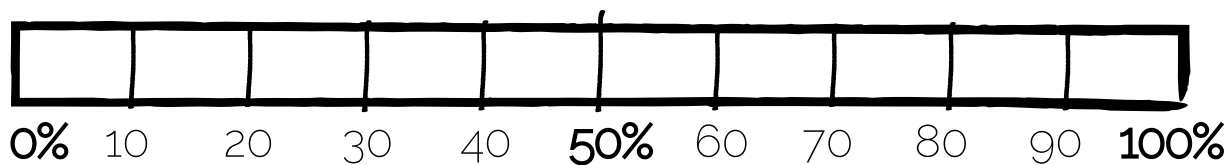
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

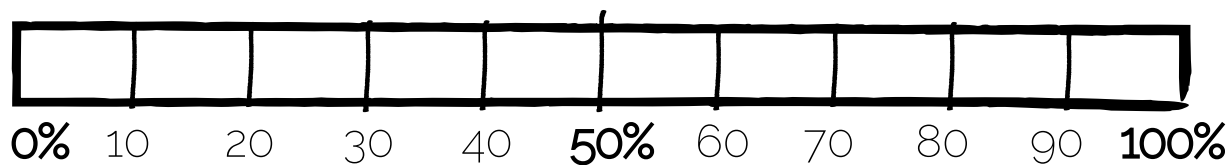
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

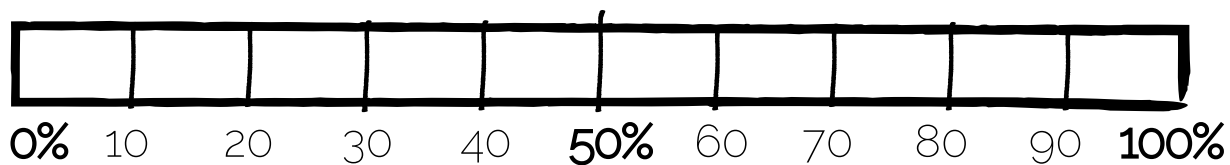
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

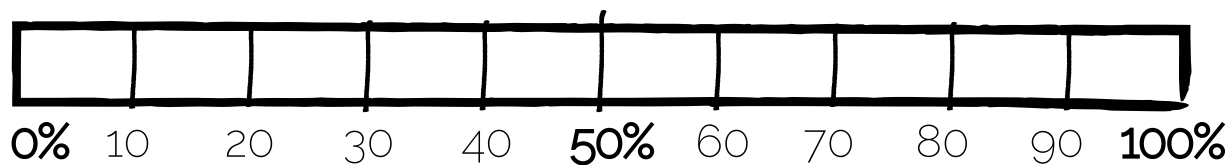
---

---

---



КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

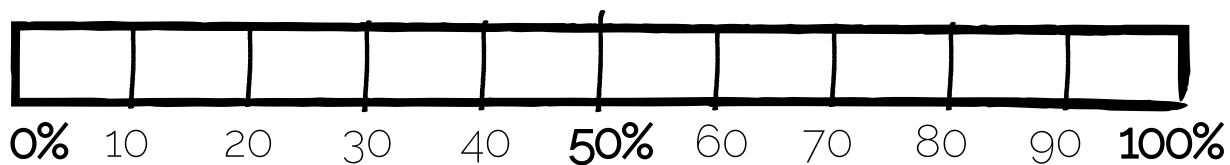
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

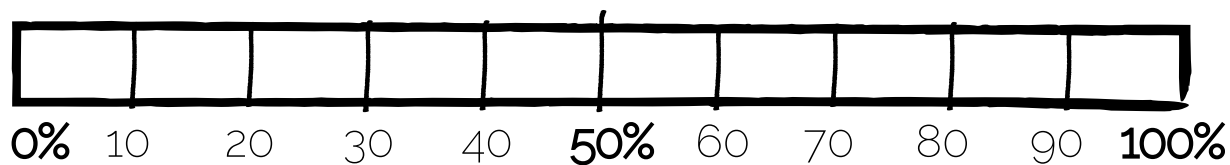
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

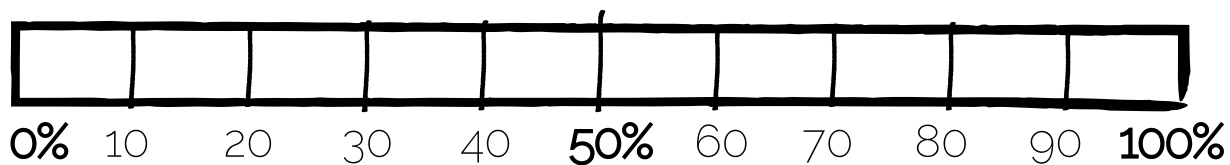
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

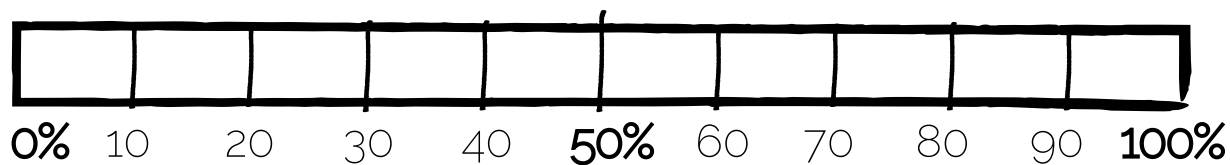
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

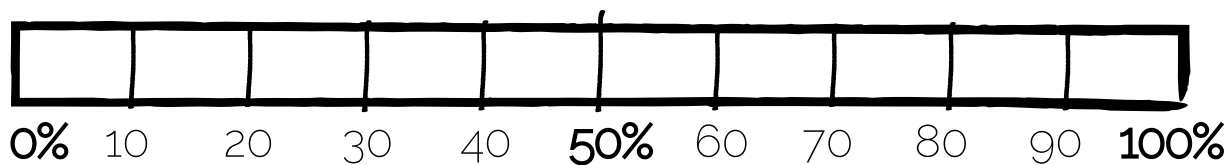
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

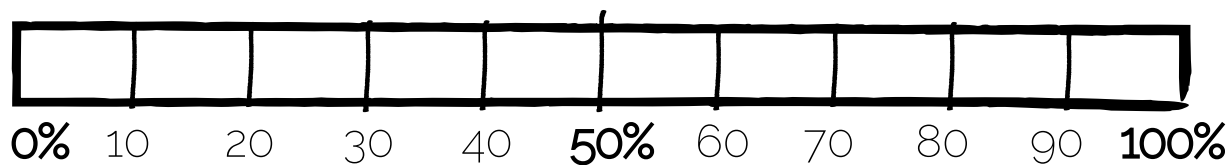
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

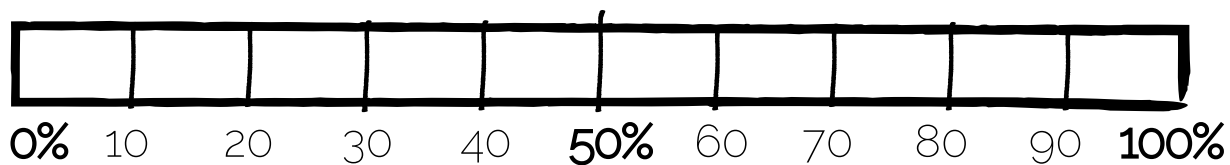
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

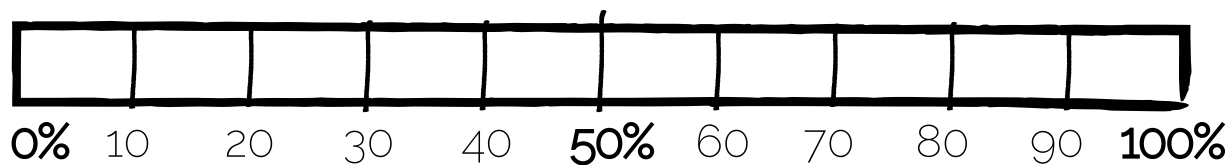
---

---

---



КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

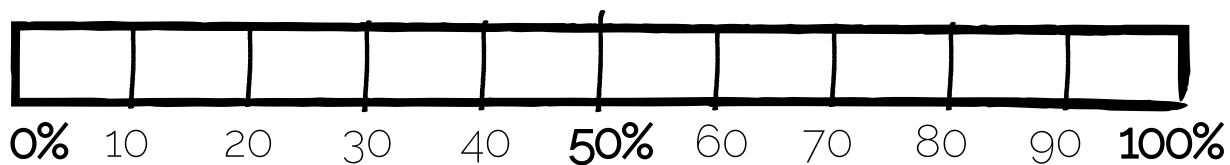
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

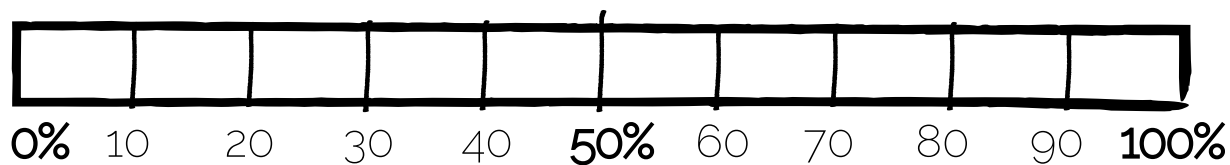
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

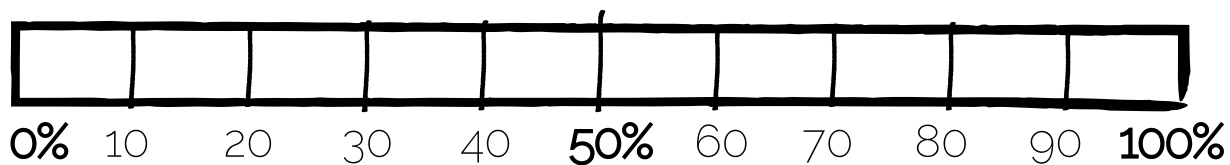
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

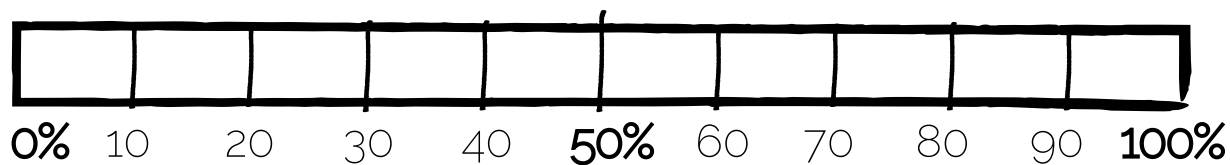
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

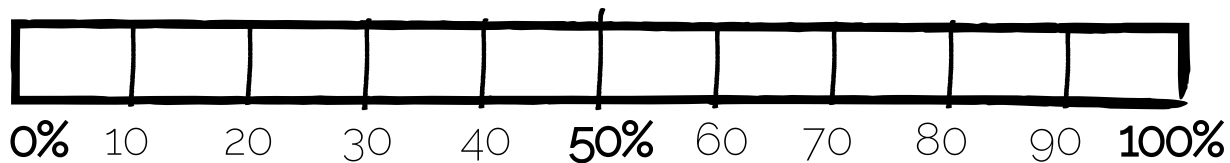
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

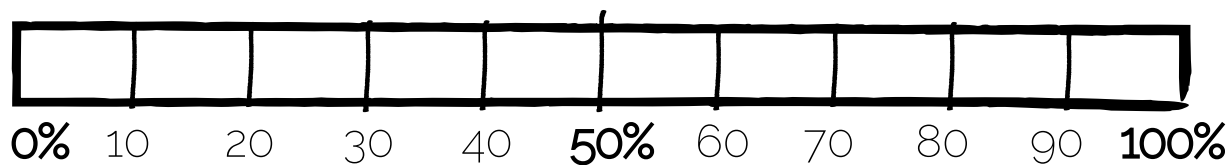
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

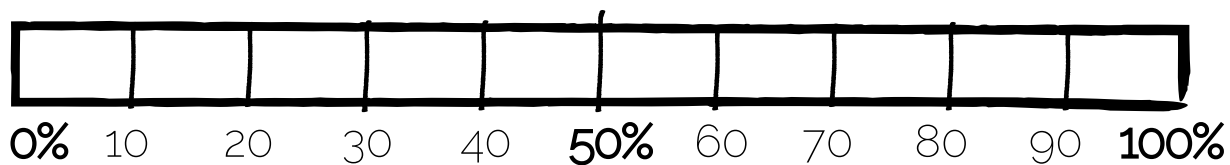
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

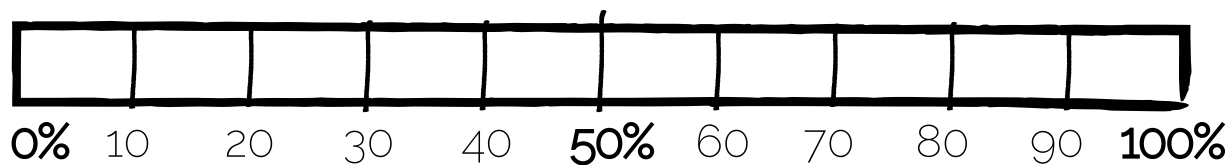
---

---

---



КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

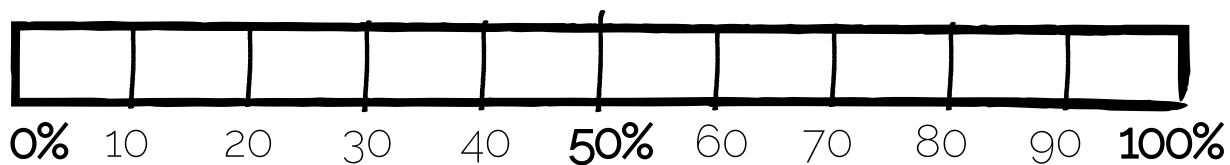
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

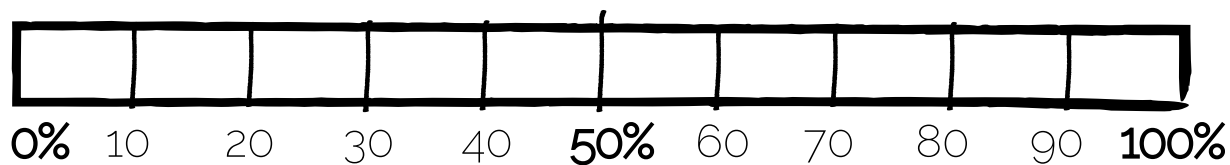
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

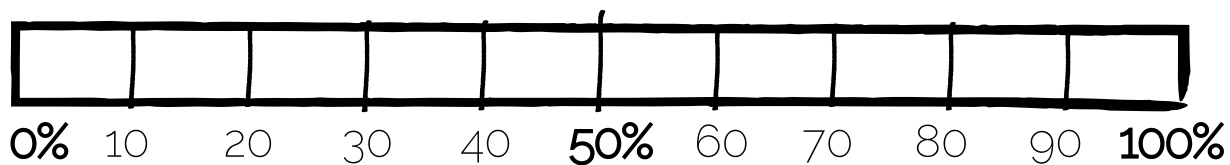
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

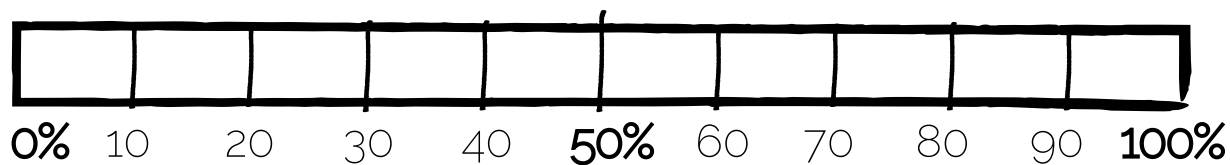
---

---

---

---

КАК ПРОШЕЛ МОЙ ДЕНЬ



ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ?

---

---

---

ЧТО Я БУДУ ЗАВТРА ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, ЧТОБЫ БЫЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ?

---

---

---

МОИ УСПЕХИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **АЛЛА КЛИМЕНКО**

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

**ДАВАЙ ДРУЖИТЬ  
В СОЦ.СЕТЯХ**



**@upgradeisgreat**

**#happinnessonlinegame**