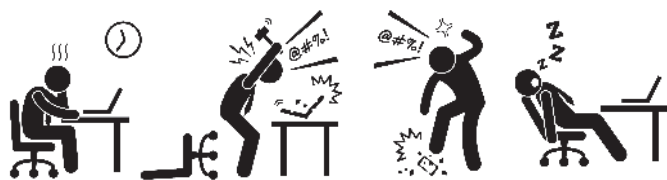


ТВОРЧЕСКИЙ БЛОКНОТ



# БЛОКНОТ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ОФИСА

ОТ ПЛАТОНА  
ОФИСНОГО

Издательство АСТ  
Москва

УДК 686.8  
ББК я92  
0-91

### **Офисный, Платон.**

0-91 Блокнот-антистресс для офиса / Платон Офисный. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 224 с.

ISBN 978-5-17-095253-3 (Творческий блокнот).

ISBN 978-5-17-095254-0 (#ялюблюсвоюработу).

Кто из нас не испытывал стресса на работе? Напряжение, гнев, эмоциональные взрывы, когда и вам плохо, и коллеги страдают... Теперь не придется извиняться!

Наш творческий блокнот-антистресс предназначен специально для снятия напряжения прямо на рабочем месте. Чтобы постичь дзен, не нужны курсы йоги или контроля гнева, просто периодически выполняйте задания этой книги, и вы станете счастливыми и спокойными! Прямо на работе! И производительность увеличится многократно!

Кстати, этот блокнот станет отличным подарком твоим коллегам. Ведь они тоже люди, и им тоже необходима антистресс-терапия. Добро пожаловать в мир спокойного и счастливого офисного планктона!

Подписано в печать 15.01.2016.

Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 13,02.

Тираж (Творческий блокнот) экз. Заказ №

Тираж (#ялюблюсвоюработу) экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 - книги, брошюры

Издание для досуга  
16+

Платон Офисный  
БЛОКНОТ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ОФИСА

Ответственный редактор Я. Сурженко  
Технический редактор Т. Тимошина  
Дизайн и верстка Я. Паламарчук

000 «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

© Офисный П.

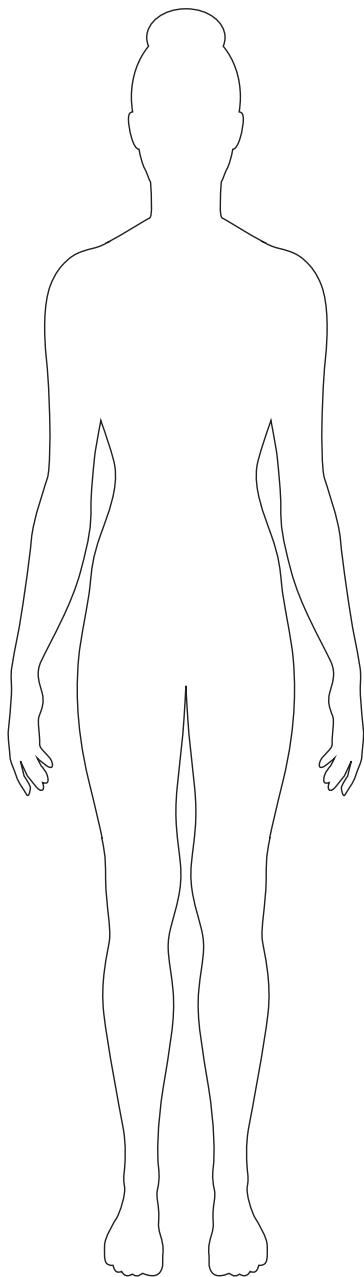
© 000 «Издательство АСТ»

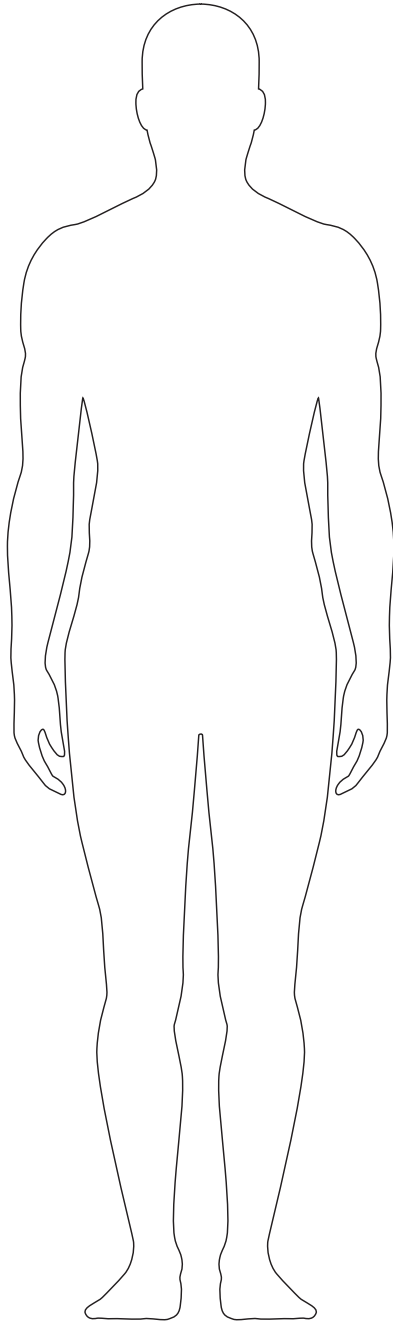
# АНТИСТРЕСС

Кто из нас не испытывал стресса на работе? Напряжение, гнев, эмоциональные взрывы, когда и вам плохо, и коллеги страдают... Теперь не придется извиняться! Наш творческий блокнот-антистресс предназначен специально **ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ** прямо на рабочем месте. Чтобы постичь дзен, не нужны курсы йоги или контроля гнева, просто периодически выполняйте задания этой книги, и вы станете счастливыми и спокойными! Прямо на работе! И производительность увеличится во много раз!

Кстати, этот блокнот станет отличным подарком **ТВОИМ КОЛЛЕГАМ**. Ведь они тоже люди, и им тоже **НЕОБХОДИМА** антистресс-**ТЕРАПИЯ**. Добро пожаловать в мир спокойного и счастливого офисного планктона!

Это тот, кто тебе насолил. Вымести на нем всю **СВОЮ ЗЛОСТЬ**. Можешь использовать острые предметы





**ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ  
СИДИШЬ НА ОБЛАКЕ.  
НАРИСУЙ СЕБЯ.**









**Вот тебе боксерская  
груша. Ты знаешь,  
что делать.**

**ПОПРЫГАЙ НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ.**



**ПРЕДСТАВЬ, НАПРИМЕР, ЧТО ЭТО ЛИЦА ЗАКАЗЧИКОВ.**



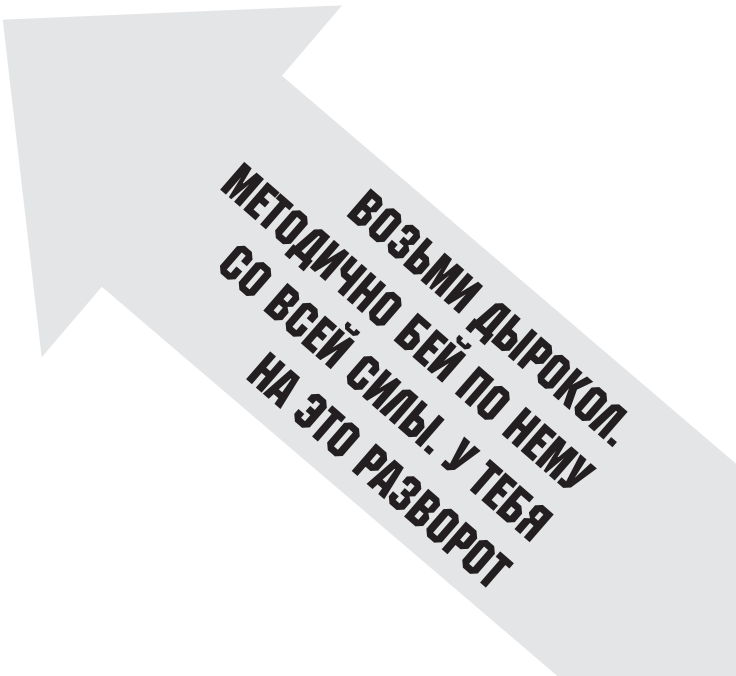
**ЯРОСТНО**

**ЧИРКАЙ**

**РУЧКОЙ**







**ВОЗЬМИ ДЫРОКОЛ.  
МЕТОДИЧНО БЕЙ ПО НЕМУ  
СО ВСЕЙ СИЛЫ. У ТЕБЯ  
НА ЭТО РАЗВОРОТ**