

мари кондо

# МАГИЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

японское искусство оставлять в жизни  
только самое лучшее



на 3 года

ОДРИ

МОСКВА

2018

# Предисловие

Когда у людей появляется привычка спрашивать себя, а есть ли в жизни нечто такое, что зажигало бы их радостью, они начинают распространять ее на все сферы своей жизни. Сосредоточивая свое внимание на вещах, привычках, отношениях, увлечениях или повседневных делах, которые действительно приносят радость, вы сможете освободить свою жизнь от всего унылого. Стоит ли тратить драгоценное время и внимание на вещи, от которых нет радости?

Это особый дневник, в который вы ежедневно будете записывать обо всем, что вас радует. Найдите пару минут, чтобы по достоинству оценить вещи, способные подарить радость, и вы ощутите приток счастья и благодарности. Если вы ищете перемен, этот дневник поможет вам зримо представить свою идеальную жизнь. Как зажечь вашу работу искорками радости? Как сделать приятными поездку на работу и возвращение домой? Как наполнить радостью ваши отношения? А повседневные заботы и дела?

Шаг за шагом вы научитесь находить реальные способы, которые преобразят вашу жизнь. Вы начнете ежедневно зажигать свою жизнь радостью, мысленно представляя вещи и события, вызывающие в вашей душе позитивный отклик. Вы заставите свою жизнь сиять!

# январь 1

Что меня радует?

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

# январь 2

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Доверьтесь своему сердцу,  
спрашивая себя:

«Это меня радует?»

Положитесь на собственную  
интуицию – и вы изумитесь,  
увидев, как легко входит  
в вашу жизнь гармония.  
Вы окажетесь на пороге  
потрясающих перемен,  
словно к вашей жизни  
прикоснулось чудо.

январь 3

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# январь 4

Что меня радует?

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

январь 5

20 \_\_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_\_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_\_ \_

---

---

---

---

---

---



январь 6

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

январь 7

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

январь 8

Что меня радует?

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

20 \_ \_

---

---

---

---

---

---

январь 9

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

январь 10

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

январь 11

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

январь 12

Что меня радует?

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20 \_ \_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_