

ДНЕВНИК  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ



Москва  
2016

Doro Ottermann  
TAGEBUCH FÜR GUTE UND SCHLECHTE TAGE  
ZUM ANKREUZEN UND AUSFÜLLEN

© 2011 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

**Оттерман, Доро.**

O-87 Дневник хорошего настроения ; [пер. с нем. А. А. Атанасовой]. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 240 с. – (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).

Автор этого необычного блокнота – Доро Оттерман – востребованный графический дизайнер и иллюстратор из Гамбурга. Ее день расписан по часам, ее жизнь наполнена событиями. В суте рабочих будней она стремится не упустить главного – помнить о радостях и печалях каждого дня, благодарить друзей и коллег за улыбки и добрые слова, поругивать вредин, строить планы и мечтать – ведь жизнь состоит из мелочей. Для тех, кто так же, как она, бережно хранит мгновения своей жизни, Доро придумала и нарисовала этот веселый дневник-блокнот.

© Атанасова А.А., перевод на  
русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство  
«Э», 2016

ISBN 978-5-699-67725-2 (Желтый)

ISBN 978-5-699-69689-5 (Крафт)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Для старшего школьного возраста

БЛОКНОТЫ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

**ДНЕВНИК ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

Директор редакции *Е. Кальёв*. Ответственный редактор *О. Яковлева*

Редактор *А. Голубева*. Художественные редакторы *Е. Гузьякова, П. Петров*. Верстка *В. Мальцев*

В оформлении (Желтый) использована иллюстрация:  
jazzia / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Taýar belgisi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және енім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 бн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 05.10.2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Доп. тираж 8000 (4000 экз. Желтый + 4000 экз. Крафт) экз. Заказ









Я злюсь, когда...





Зато меня веселит...

A large, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing downwards towards the character. The interior of the bubble is filled with horizontal lines, providing space for writing.



Число

Время



Так выглядит черная кошка,  
перебежавшая мне дорогу:



Вот это сегодня пошло не по плану: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сколько раз довелось мысленно рассмеяться?  раз

А над чем? \_\_\_\_\_

Куча времени ушла на \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мне его жаль?  да  нет

Вот что потрепало мне нервы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Три вещи, с которыми я завтра справлюсь лучше:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



Я сегодня:

	да нет отчасти				да нет отчасти		
умиротворенный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	жизнерадостный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
расслабленный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	нахальный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
открытый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	уравновешенный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
оптимистичный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	сумасшедший	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
болтливый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	активный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
гениальный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Сегодня я встретил  человек, их имена: \_\_\_\_\_

Болтать мне больше всего понравилось с \_\_\_\_\_

Поделился хорошим настроением с  людьми,  
их имена: \_\_\_\_\_

Чтобы достичь своих целей, сегодня я сделал следующее:

---

---

---

А еще вот что было: \_\_\_\_\_

---

---

Я жду завтрашнего дня,  потому что  несмотря на

---

---

---



Число \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_



Я сегодня:

	да	нет	отчасти		да	нет	отчасти
глупый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	покорный судьбе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
сонный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	подавленный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
деловой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	пустой	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
какой угодно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	занудный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
странный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	усталый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
потерянный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Сегодня я сделал \_\_\_\_\_

А вот это я сделал с большей радостью: \_\_\_\_\_

Размышляю: стоит ли \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ или лучше не надо.

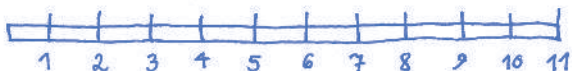
Всё обдумав, прихожу к выводу, что \_\_\_\_\_

Стоит ли сомневаться?  определенно  ну разве что чуть-чуть  
Почему? \_\_\_\_\_

Самый дурацкий момент дня \_\_\_\_\_



На сколько я сумел перепрыгнуть свою тень:



Я горжусь тем, что \_\_\_\_\_

Это решение было спорным: \_\_\_\_\_

но, тем не менее, мне вполне удалось \_\_\_\_\_

И вот что меня мотивировало: \_\_\_\_\_

Три мелочи, принесшие мне радость:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Смех:  раз. Чему смеюсь? \_\_\_\_\_

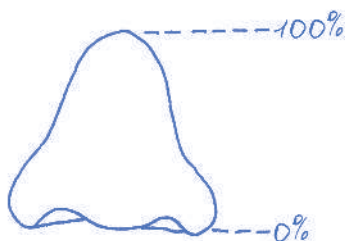
Самый классный момент дня \_\_\_\_\_

Число

Время



Насколько у меня заложен нос  
(отметить в процентах):



С этим я сегодня боролся:

Во время борьбы я подумал вот о чём:

И самая назойливая мысль была такая:

Насколько мне трудно мыслить позитивно?

очень трудно

всё-таки получается

Почему?

Здесь можно пожаловаться на то что



Я сегодня:

	да	нет	отчасти		да	нет	отчасти
везучий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	отдохнувший	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
достойный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	кроткий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
забычивый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	щедрый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
полный надежд	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	сообразительный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
робкий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	исключительный	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
застенчивый	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Об этом я вообще не волновался: \_\_\_\_\_

Я обдумываю варианты \_\_\_\_\_

Настолько я доволен жизнью: \_\_\_\_\_

0%  100%

Завтра будет хороший день, потому что \_\_\_\_\_

Число

Время



Я сегодня:

унылый

встревоженный

наивный

примитивный

царственный

грустный

прямолинейный

молчаливый

да нет отчасти

скупой

нездоровый

трепетный

восторженный

не затыкаюсь

замкнутый

возбужденный

да нет отчасти

Вот это я бы предпочел сделать иначе: \_\_\_\_\_

А не высокомерно ли я беру?  да  нет  возможно  
детали: \_\_\_\_\_

Мучают ли меня сомнения?  да  нет

Какие? \_\_\_\_\_

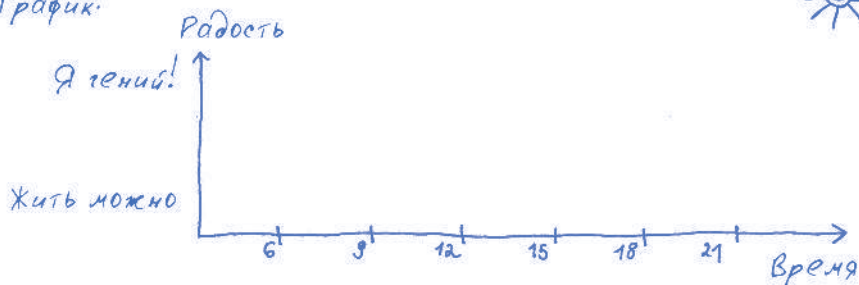
Это  подлинная трагедия!  не так уж и плохо

Как велик мой стресс

(в процентах): 0%  100%

Это меня раздражает: \_\_\_\_\_

График:



Лучше и быть не могло. С утра я \_\_\_\_\_

потом \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, а вечером \_\_\_\_\_

Тем не менее, вот в этом мои ожидания оказались завышенными:

Могло ли быть еще лучше?  да  нет  вероятно

Как? \_\_\_\_\_

Кто-нибудь меня порадовал?  да  нет

Кто? Чем? \_\_\_\_\_

Этого я себе желаю  завтра  в будущем \_\_\_\_\_

Число

Время



Где у меня побаливает и чешется  
(отметить соответствующие части тела):



Столько времени я потратил на

работу: \_\_\_\_\_ часов

еду: \_\_\_\_\_ часов

ерунду: \_\_\_\_\_ часов

мудрствования: \_\_\_\_\_ часов

споры: \_\_\_\_\_ часов

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ часов

Может, мне стоило остаться в кровати?  да  нет

Почему? \_\_\_\_\_

Больше всего я боюсь того, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, но \_\_\_\_\_

Плакал  раз. Над чем? \_\_\_\_\_

Ужасы дня: \_\_\_\_\_