

ДЗ7

**10 минут в день. Дневник продуктивности.** — Москва : Эксмо, 2023. — 144 с. — (Утренние страницы).

10-минутный дневник продуктивности — это ежедневник, который позволит вам эффективно использовать время, ставить нужные цели, учиться анализировать себя и окружающие условия. Внутри вы найдете специальные графы для постановки приоритетов, интересные задачи-челленджи на каждый день, чтобы выйти из зоны комфорта, и специальные страницы для практики благодарности. Ежедневник недатированный, благодаря чему можно свободно заполнять его в удобный момент времени. Он поможет вам стать продуктивнее и реализовать все задуманное!

**УДК 686.81  
ББК 9я6**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

**ISBN 978-5-04-122235-2**

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  
УТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ

## 10 МИНУТ В ДЕНЬ ДНЕВНИК ПРОДУКТИВНОСТИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Т. Коробкина*  
Ответственный редактор *Е. Комиссарова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*  
Составитель текста *О. Юрченко*



В оформлении обложки использована иллюстрация:  
moobeer / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

### ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, стрелка 1, этаж 20, каб. 203.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Фондари: «ЭКСМО» АКБ Басқаласы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-йк. 1-ші кінәсіз; 20 қабат; офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому поручению на территории,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды

кабылдайтын өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC\\_Altyn@eksmo.kz](mailto:RDC_Altyn@eksmo.kz)

Өзінен жарнамалық мақалалар шығармайды.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сөздерінің оқталуына қатысты құқықтарды қорғау заңнамасына сәйкес РР

о тиелінен қорғау рәгуляциясына қатысты құқықтарды қорғау заңнамасына сәйкес

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өздерінен мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмайды

Дата изготовления / Подписано в печать 12.07.2023.  
Формат 80x100/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,67.  
Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-122235-2



9 785041 222352 >

В электронном виде книга издается во всех  
языках на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



**ЛитРес:**  
сервис для чтения

**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
Издательства «Эксмо»



Хотите стать  
автором «Эксмо»? [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)



ЧИТАЙ • ГОРОД





Всем нам знакомо желание сделать свою жизнь более гармоничной: верить в себя, видеть светлые стороны в повседневных событиях, легко и эффективно решать возникающие задачи. Больше того, умение здраво оценивать свои ресурсы, ставить задачи и анализировать результаты, потребность благодарить и радовать других заложены в человеке изначально. Однако иллюзия того, что достичь счастья слишком трудно, часто приводит к потере мотивации.

Развенчать эту иллюзию, почувствовать внутреннюю свободу мыслить, действовать и меняться к лучшему – это и есть первый шаг к счастью. Этот блокнот поможет систематизировать и активировать ваши врожденные способности быть счастливым. Все, что от вас требуется, – это ежедневно уделять около 10 минут выполнению небольших заданий. Для одних вам будет достаточно собственного желания, для других

потребуется немного больше времени и несложные инструменты. Но каждая задача, даже самая несерьезная, научит контактировать с людьми, видеть в себе скрытые таланты, менять взгляд на привычные вещи.

Регулярная практика благодарностей научит осознавать, сколько прекрасных событий и людей вас окружает. Челленджи помогут сфокусироваться на идее личного роста, а задания – идти от малого к большому, постоянно поднимая планку и открывая новые горизонты.

Обретя свободу от внутренних барьеров, вы познакомитесь с лучшей версией себя, найдете единомышленников, определите новые маршруты и сможете воплощать яркие, амбициозные планы. Начните проживать каждый день более осознанно, оптимистично – и будьте счастливы.





*Мечты*

**сбываются**

*там,*

**где в них**

*верят*





Пятница	Суббота	Воскресенье	Важное:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





