

УДК 686.81  
ББК 96  
Я11

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.

Я11

**Я — вселенная** : блокнот для заметок с техникой наблюдения. — Москва : Эксмо, 2023. — 176 с. — (Ежедневники. Практики для гармонизации пространства).

Чтобы жизнь была замечательной, ее надо замечать! Сейчас многие психологи и коучи по саморазвитию рекомендуют тактику наблюдения за собой для скорейшего внутреннего роста. Заметки — это краткие записи о событиях, которые тебя окружают. Этот блокнот позволит тебе выработать привычку задавать себе правильные вопросы, замечать, что происходит вокруг и благодаря этому «ловить» внутренний баланс.

УДК 686.81  
ББК 96

Издание для досуга

ЕЖЕДНЕВНИКИ. ПРАКТИКИ ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

**Я — ВСЕЛЕННАЯ**

БЛОКНОТ ДЛЯ ЗАМЕТОК С ТЕХНИКОЙ НАБЛЮДЕНИЯ

Ответственный редактор *О. Сушик*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Peratek / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

16+

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-69-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-69-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

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

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

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

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қарбындарушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

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

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

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 02.08.2023.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,27.  
Тираж 3000 (1500 (ночь) + 1500 (день) экз. Заказ

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга — до пяти



ISBN 978-5-04-186538-2 (ночь)

ISBN 978-5-04-186537-5 (день)

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ЧИТАЙ·ГОРОД



✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**\* СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**\* МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**\* О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**\* КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\* КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**\* СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**\* МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**\* О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**\* КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ЗАМЕТКИ ДНЯ



✱ СИТУАЦИЯ (ЧТО ПРОИЗОШЛО)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ МОИ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ О ЧЕМ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✱ КАК Я МОГУ ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

