

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 E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-69-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қарбындарушының өкiлi «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
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: 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
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 02.08.2023.
Формат 60x84¹/₁₆. 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

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?

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

