

Наталья Ильина

**Ежедневник для  
личного развития.  
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ.  
ЕШЬ! ЧИТАЙ!  
ПУТЕШЕСТВУЙ!  
Месяц первый**

Наталья Ильина

**Ежедневник для личного развития  
«Счастливые дни. Ешь! Читай!  
Путешествуй!» Месяц первый**

«Издательские решения»

**Ильина Н.**

Ежедневник для личного развития «Счастливые дни. Ешь! Читай! Путешествуй!» Месяц первый / Н. Ильина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500743-8

В ежедневнике представлены не только страницы для записей счастливых моментов каждого дня, но и достопримечательности разных стран, интересные книги для взрослых и детей, а также оригинальные блюда со всего мира. Будь счастлив, не упusti момент! Этот момент — твоя жизнь!

ISBN 978-5-00-500743-8

© Ильина Н.  
© Издательские решения

## Содержание

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день первый	6
моменты счастья	7
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день второй	8
моменты счастья	9
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день третий	10
моменты счастья	11
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день четвертый	12
моменты счастья	13
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день пятый	14
моменты счастья	15
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день шестой	16
моменты счастья	17
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день седьмой	18
моменты счастья	19
СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день восьмой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Ежедневник для личного развития «Счастливые дни. Ешь! Читай! Путешествуй!» Месяц первый**

**Наталья Ильина**

© Наталья Ильина, 2024

ISBN 978-5-0050-0743-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день первый**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – кабачковая пицца с помидорами и грибами

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга о медитации

Книги по медитации раскроют тайны о том, как медитация влияет на мозг, какую пользу медитация может принести не только телу, но и душе, помогут восстановить внутри себя гармонию и произвести изменения внутреннего «я» в практике осознанности, даже когда «некогда сидеть в нирване».

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Свена Нурдквиста

Что делать, если твой друг ни с того ни с сего впал в хандру? Надо немедленно вернуть ему хорошее настроение! Самый веселый и изобретательный в мире кот Финдус способен развеселить кого угодно. Читайте книги Свен Нурдквиста от которых веет теплом, юмором и тем неповторимым детским видением мира, которое так необходимо нам, взрослым!

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Австрия

11 причин полюбить Австрию: дорога альпийских цветов, термальные источники, озера, Альпы, венский шницель, яблочный штрудель, торт Захер, липицанеры, фиакры, йодль, горные лыжи

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день второй**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – вишневый пинчер

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга Мари Кондо

Секрет уборки Мари Кондо в том, что вы избавляетесь от всех ненужных вещей, а нужные раскладываете так, что потом их очень удобно возвращать на место. Освободите место и время для действительно важного и окружите себя только любимыми вещами и людьми. Ваш дом – место силы, вдохновения, релаксации, счастья.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Клайва Льюиса

«Хроники Нарнии» – это удивительная и прекрасная история волшебной страны, в которой правят любовь и доброта, а животные и птицы говорят и мыслят. «Хроники» состоят из семи сказок о Нарнии, куда обыкновенные английские дети чудесным образом попадают через неожиданные места – чердак старого дома, платяной шкаф, калитку в саду.

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Венгрия

11 причин полюбить Венгрию: купальни, крепости, замки, дворцы, гуляш, паприкаш, перкельт, «зимняя салями», халашские кружева, музей марципанов, мангалицкая шерстяная свинья

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день третий**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – тальолини со спаржей и зеленым луком

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга Ричарда Баха

Повести-притчи Ричарда Баха, которого называют «американским Сент-Экзюпери», погружают в океан вопросов и размышления, раскрывают возможность внутренней свободы, осмысленности жизни и бесконечности движения по пути совершенствования. Человек рожден, чтобы летать, но путь к полету у каждого свой. Каждый способен стать мессией самому себе. Бах для тех, кто готов проснуться.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Ирины и Леонида Тюхтяевых

Книга о том, как зоки завелись у бады в банках с медом, и о том, как они стали жить вместе и друг друга воспитывать появилась почти 30 лет назад. В новой книге «Школа зоков и бады» зоки повзрослели и пошли в школу! Книги добрые, светлые и очень веселые, помогут развить чувство юмора и умение понимать двойной смысл слов.

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Таиланд (Краби)

11 причин полюбить Таиланд (Краби): пляжи с белоснежным песком, острова, пещеры, бухта Майя Бей, скалы-близнецы Кхао Кханаб Нам, мангровый лес, прогулки на слонах, Голубое озеро, Храм Пещеры Тигра, кладбище морских ракушек, фильм «Пляж»

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день четвертый**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – шакшука

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга о критическом мышлении

Умение подвергать сомнению и анализу любую информацию это отличный способ защитить себя от обмана и манипуляций. Книги о критическом мышлении полезны всем, кто хочет строить логические суждения на основе точной информации, четко представлять, как и ради чего расходовать время и энергию.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Эно Рауда

Накситралли Муфта, Полботинка и Моховая борода научат дружбе и взаимовыручке, бережному отношению к природе и мудрости. Потрясающая история о приключениях и добрых делах трёх друзей в полном опасностей и интересностей мире.

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Турция (Каппадокия)

11 причин полюбить Турцию (Каппадокию): «страна фей», ночь в скальном отеле, поднимающиеся на рассвете воздушные шары, древние вулканы, каменные грибы, Долина любви, разноцветные каньоны, голубятни и виноградники, уходящие на глубину подземные города с бесконечными туннелями, тайны монастырей и церквей, колорит восточных базаров

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день пятый**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – аранчини с сардинами

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга о пофигизме

Пофигизм становится современной философией и защитой. Марк Мэнсон, считающий, что истории неудач гораздо полезнее для изучения, советует определить то, до чего вам действительно есть дело и, расставив собственные жизненные приоритеты, наплевать на все второстепенное.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Астрид Линдгрэн

Легко читаемые, смешные и увлекательные повести про проказы Эмиля из Леннеберги, Пеппи длинный чулок, Карлсона, сыщика Калле Блумквиста и Мадикен согреют своим теплом детей каждой семьи.

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Болгария

11 причин полюбить Болгарию: солнечная земля, страна роз, дом горячих вод, Чёрное море, Родопы, Рильский монастырь, «вбитые камни», карстовые пещеры, таратор, шопский салат, йогурты, Несебр, Ванга, танцы на углях

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день шестой**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – маседуан с шариком мороженого

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга Лизы Си

Романы о давно изменившейся стране, об ушедших людях и исчезнувшей культуре часто оживают благодаря описанию внутреннего мира женщин, которые «мало что могут сделать, чтобы изменить свою судьбу, разве что могут изменить чужую».

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Валерия Медведева

Со школьниками у Валерия Медведева вечно что-то происходит. То Баранкин в птицу превратится или в насекомых, то Дима Колчанов, он же Капитан Соври-Голова, найдет что-нибудь необычное, а что выдумает Коля Снегирёв предугадать совершенно невозможно.

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – США (Ниагарский водопад)

11 причин полюбить США (Ниагарский водопад): чудо природы, которому нет равных, самый красивый водопад на канадской, а не на американской стороне, мостик над бурлящей водой, ночная подсветка, прогулка на кораблике под водопадом, мост «Rainbow bridge», через который можно перейти пешком из Канады в Штаты и легенда о вечной любви, каньон с отвесными обрывами, в глубине которого бурлят воды Ниагары, Whirpool park, где воды Ниагары закручиваются, образуя воронку

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день седьмой**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – хачапури по-аджарски

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга Джейми Оливера

Книги лучшего шеф-повара Великобритании не только включают в себя рецепты из разных стран, но и дают прикоснуться к другим культурам, вкусам и ингредиентам со всего мира.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга о насекомых

Жизнь любой мухи интереснее телевизионного сериала! Она полна страстей, опасностей и проблем. Мир насекомых хранит множество тайн и загадок, он яркий, шумный, пестрый и такой разнообразный!

### **ПУТЕШЕСТВУЙ!**

счастливая страна дня – Албания

11 причин полюбить Албанию: ласковые волны Ионического моря, песчаные пляжи с темным минеральным песком, стана орлов и 700 тыс бункеров (дотов), разноцветные дома Тираны, город тысячи шагов Гирокастра, город тысяча одного окна Берат, мать Тереза, вендетта, оливки, варение из грецкого ореха

## **МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ**

## **СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день восьмой**

### **ЕШЬ!**

блюдо дня – нуссторте

### **ЧИТАЙ!**

книга дня – книга Михаила Лабковского

Лабковский привлекает нетрадиционным отношением к психотерапии, смелостью заявлений и свежестью мыслей. Его книгу как краткую инструкцию как быть счастливым и жить более осознанно, надо читать всем.

### **ЧИТАЙ ДЕТЯМ!**

книга дня – книга Джанни Родари

Незабываемые проделки Чиполлино против принца Лимона, сеньора Помидора и графинь Вишен превращают детскую книжку в скрытый призыв к революционному движению. А приключения Джельсомино в стране лунов как и другие книги итальянского сказочника интересно перечитывать и став взрослым, ведь теперь-то можно увидеть куда больше.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.