

The background of the entire page is a repeating pattern of teal-colored lines forming irregular, interconnected polygonal shapes, resembling a honeycomb or cellular structure. The lines are of uniform thickness and the spaces between them are white.

Наталья Ильина

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

Наталья Ильина

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

«Издательские решения»

Ильина Н.

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

ISBN 978-5-00-502541-8

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 978-5-00-502541-8

© 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 второй

Наталья Ильина

© Наталья Ильина, 2024

ISBN 978-5-0050-2541-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день первый

ЕШЬ!

блюдо дня – милина (баница)

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Дэниеля Гоулмана

Многие недооценивают важность эмоциональной стороны в работе и в жизни. Книги Гоулмана не только объясняют, чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального», как работают эмоции, как медитация влияет на ваш мозг, но и учат справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью и депрессией.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Джона Р. Р. Толкина

Мы взрослеем, сказки теряют свою магию, но в детских книгах находятся другие смыслы, о которых даже не задумываешься, когда проглатываешь страницы любимых книг. В «Хоббите», где начинается знакомство с Миром Средиземья, слышатся отголоски легенд скандинавского эпоса, участие в приключениях становится для Бильбо путём самопознания, а после смерти дракона, сердцах многих рождаются новые драконы, которых снова нужно побеждать.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Малайзия

11 причин полюбить Малайзию: башни Петронас, пещеры Бату, парки орхидей, 2000 видов птиц, мышинные олени, бутоны гигантской раффлезии, дождевой лес Борнео, речной круиз по мангровым зарослям, носатые обезьяны, солнечные медведи, дайвинг, рыбы-попугаи, акулы, черепахи, самый крупный одиночный коралл мира, подвесные канатные мосты, ренданг

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день второй

ЕШЬ!

блюдо дня – панкейки

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Эрленда Лу

Норвежский писатель любит разрушать стереотипы в каждой новой книге. В романе «Наивно. Супер» герой переживает «кризис середины жизни» и составляет списки того, что он любит и не любит. Наивно, без глубокой философии, и жизнь начинается заново. Светлая, легкая инструкция, как найти выход, когда кажется, что выхода нет. Иногда в общей суматохе хорошо остановиться и вспомнить, куда ты бежишь.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – сказки Шарля Перро

В сказочном мире Шарля Перро доброта побеждает злобу, любовь сильнее смерти, а находчивость помогает выйти из любой, даже самой сложной ситуации. Когда достоинства человека определяются не богатством и знатным происхождением, а личными качествами, честностью и трудолюбием, у каждой сказки счастливый конец.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Финляндия

11 причин полюбить Финляндию :

Суоми, сису, тысячи озер и островов, более 35 каналов с 48 шлюзами, Лапландия, полярное сияние, сауна, муми-тролли, Йоулупукки, Angry Birds, Nokia, фестиваль кофе и сельди, олени, снега, рыбалка, лоси, голубика, сярря, финская школа

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день третий

ЕШЬ!

блюдо дня – мезе

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Лю Цысиня

Книги главного фантаста Поднебесной, переплетающие науку и воображаемый мир, позволяют заглянуть не только в открытый космос, но и в зарытый космос самого Китая, освещая его реальные исторические и философские проблемы.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Сельмы Лагерлеф

Первая женщина, получившая Нобелевскую премию по литературе, умела совмещать поучительное и серьезное с веселым и живым. Но приключения Нильса с дикими гусями не просто путешествие, цель которого привить любовь к природе и интерес к Швеции, но и воспитание личности. Из путешествия Нильс возвращается настоящим человеком.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Мексика (пирамиды)

11 причин полюбить Мексику (пирамиды) :

Мехико-Сити, Теотиуакан, храм Кетцалькоатля, пирамида Луны, пещера и подземный коридор под пирамидой Солнца, дворец Кетцаль-Папалотля и дворец Ягуаров, древний Храм Пернатых Раковин, дворец Бабочек Кецаль, пирамида в Чолула, превосходящая пирамиду Хеопса, пирамиды тольтеков, Чичен-Ица, Паленке, Тулум, Хачикалько, Тахин, Тикаль, Шкарет, Шел-Ха, Майяпан, Ушмаль, Эцна, Калакмуль, Монте-Албан, построенный сапотеками, и созданный тотонаками город Эль-Тахин

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день четвертый

ЕШЬ!

блюдо дня – шопский салат

ЧИТАЙ!

книга дня – книги Сесилии Ахерн

Романы дочери бывшего премьер-министра Ирландии Сесилии Ахерн принесли ей мировую славу. В ее книгах есть и любовь, и неожиданный детективный поворот сюжета, и жизненно важные вопросы. Невероятно лёгкая проза, которую можно читать с любой книги.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Глиори Деби

Трогательные и нежные истории Глиори Деби наполнены вниманием ко всему, что нас окружает. Ее книги о тревогах малышей, о бесконечной родительской любви, о семье и нужности детей и родителей друг другу. Если рядом есть любящее сердце, мир вокруг совсем не такой пугающий. Надо просто прислушаться к себе и тогда страхи окажутся смешными.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Бельгия

11 причин полюбить Бельгию:

«перекресток Европы», побережье Северного моря, Брюссель, Атомиум, цветочный ковер на Гранд-плас, Брюгге, алмазные биржи Антверпена, шоколад, морепродукты, североморские креветки, устрицы, вафли, картофель фри, вишня, комиксы, смурфы, писающие мальчик, девочка и собака

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день пятый

ЕШЬ!

блюдо дня – шарлотка

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Уильяма Шекспира

Среди 37 драм Шекспира есть трагедии, комедии, исторические хроники и романтические, нравственные, общественные, вечные и неустранимые конфликты. Но такое творчество не умирает, а возрождается вновь в новом облике и позволяет увидеть, какую мысль Шекспир спрятал за бесчисленными метафорами и сравнениями своих сонетов.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Джеральда Даррелла

Джеральд Даррелл начал собирать сведения о редких и исчезающих видах животных за 20 лет до появления Международной Красной книги. Он написал более 30 книг и снял 35 фильмов, где интересно, увлекательно, с большим чувством юмора описал жизнь экзотических животных разных стран и полный приключений путь зверолова.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – ЮАР

11 причин полюбить ЮАР :

Кейптаун, Мыс Доброй Надежды, «крыша Африки» Столовая гора, воды Индийского и Атлантического океана, высоченный водопад Тугела, дикие животные «большой африканской пятерки» в парке Крюгера, страусиная столица Уотсворн, колонии пингвинов и китов, белые здания с крышей из тростника в городе дубов Стелленбош, принцип убунту

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день шестой

ЕШЬ!

блюдо дня – маршмэллоу

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Аркадия и Бориса Стругацких

Удивительная атмосфера, способная затмить культовую игру и знаменитые экранизации, доказывает, что к книгам братьев Стругацких можно возвращаться постоянно и каждый раз видеть что-то новое. Если книга продирается внутрь тебя, ей нет дела до условностей жанра, ведь главное, как и зачем это написано, хотя сюжеты тоже интересны.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Яна Ларри

В «Приключениях Карика и Вали» Ян Ларри отправляет детей в необычное путешествие, где рядом с обыденностью притаился непривычный, тайный, скрытый от взора человека фантастический мир живой природы. Прочитав такие книги начинаешь внимательнее смотреть под ноги, ведь там внизу такая интересная жизнь.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Монголия

11 причин полюбить Монголию: Чингисхан, юрты, 4 млн лошадей, звездное небо, поющие дюны Хонгор Элс, пустыня Гоби, тайга севера и степи центра, ущелья и каньоны, петроглифы, парк скульптур динозавров в парке Горхи-Тэрэлж и 80-метровые фигуры динозавров на китайской границе, каменные черепахи Каракорума, бактрианы, ирбисы, синий хадак, хуушууры, ааруул, чай с молоком и солью, горловое пение, соколиная охота

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день седьмой

ЕШЬ!

блюдо дня – шурпа

ЧИТАЙ!

книга дня – книга Джона Грэя

Общий тираж книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», вышедшей в 1993 году и переведенной почти на 40 языков, достиг почти 10 млн. 25 лет назад исследование что мужчины и женщины мыслят, чувствуют и действуют по-разному было настоящей сенсацией, а книга «Дети – с небес» перевернула представления о воспитании детей.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Сергея Аксакова

«Аленький цветочек» – вечная история, где побеждают доброта и верность. И хотя детям нужно будет пояснять, что означают слова венец и купец, эта сказка будет зачитана до дыр. А в автобиографической книге «Детские годы Багрова-внука» можно заглянуть во внутренний мир ребенка и понять, как нужно бережно обращаться с детской душой, которой очень легко причинить боль.

ПУТЕШЕСТВУЙ!

счастливая страна дня – Северный Кипр

11 причин полюбить Северный Кипр: зеленая линия города Никосия, руины крепостей крестоносцев, армянский монастырский комплекс Сурп-Магар, руины греческих монастырей, Фамагуста (Гази Магоса), Кирения (Гирне), пляжи и морские черепахи

МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ день восьмой

ЕШЬ!

блюдо дня – имбирный пряник

ЧИТАЙ!

книга дня – книга о выживании

Книги о выживании человека и изобретения живых существ в борьбе за существование научат находить выход из всех экстремальных ситуаций, адаптироваться и преуспеть в непредсказуемом мире и помогут в минуты высшего напряжения сил – идет ли речь о спорте, об аттракционе или о борьбе за жизнь.

ЧИТАЙ ДЕТЯМ!

книга дня – книга Бенедикта Карбонейла

Как скучно жить, когда не умеешь читать! Ведь в книгах написано столько интересного! И как не терпится узнать, чем закончилась сказка, начало которой ты случайно подслушал! Книга «Почитай мне книжку!» – история о любви со счастливым концом, о любви к книге. Волк ищет того, кто умеет читать, а находит друзей и новый смысл жизни.

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.