





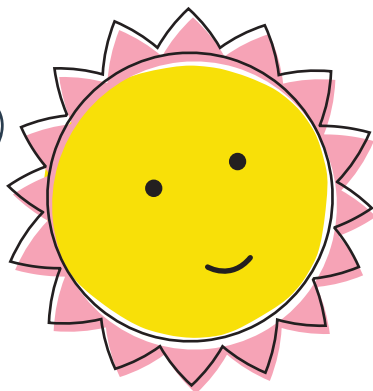
ПРИВІТ,  
СОНЕЧКО!

## ПРИХОПІТЬ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ!

О, та це ж променистий, трясця йому, день! Прочиніть вікна й подихайте свіжим повітрям. Кожна сторінка цього щоденника дарує нагоду виокремити позитив з усієї навколишньої бузи та потішитися сонцесяйним світлом майбуття. Прямуйте за підказками й надихайтеся ними, щоб звільнитися від усіх розчарувань. Потіштеся тим, що поряд люди й речі, завдяки яким ви почуваетесь, неначе на тропічному острові. Лишень будьте відверті у своїх відповідях і міркуваннях, бо кому воно, в дідька, треба — бруднити папір задля брехні?

Здійсніть цей збадьорливий стрибок помірковано або легковажно, адже головне — підштовхнути себе вперед, до чогось життєствердного та захопливого. Прийміть новий день і скажіть «так» усій приємній бузі, а «ні» — усяким неприємностям. І насолоджуйтеся триклятим світом, який ставатиме ще яскравішим з кожним вашим кроком.

Намастіться кремом для засмаги з високим захистом та переходьте на бік сонячного світла!





Я ЗБІСА  
ЛЮБЛЮ ТЕБЕ



# ДРУЖБА!

Існує особливий тип друзів, котрі можуть зазирнути в глибину вашої душі та дивом не втечуть геть з ошаленілим криком, коли з'ясують, що там затаєно. Хто у вашому триклятому житті належить до таких сяйливих людей? Може, ваш партнер на роботі, чи щирий приятель, чи особа, здатна по шматочку зібрати до купи ваше серденько після будь-якої катастрофи, наче таємний агент Мак-Гайвер. Розкажіть про їхні сильні сторони та про ті способи, у які вони роблять ваше життя, хай йому грець, трішки приємнішим.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

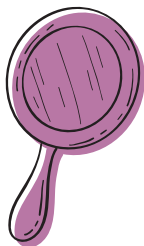




спойлер:

## ІНШІ ІСНУЮТЬ

Дідько! Звідки вони взялися? Пускатися емоційною гіркою самоаналізу вниз означає вибрати слизький шлях. Певної миті вам вартує тяжких зусиль отак узяти й подбати про себе, а вже наступної ви шугаєте в бісів крижаний басейн себелюбства, як наш друзяка Нарцис. Не обов'язково повинно бути саме так. Ви можете знайти час для себе та водночас не стати покидьком! На що ви здатні протягом звичайнісінького дня, щоб висловити людям свою небайдужість? Чи є щось таке, чого ви не говорите, але хтось має почути це від вас?



---

---

---

---

---







Дбай або про себе,  
або про те,  
що кажуть люди.

*Ді Рейнолдс, персонажка серіалу  
«У Філадельфії завжди сонячно»*

