



# ЯНВАРЬ



«Домашнее счастье —  
это высшая цель всех замыслов, финал,  
к которому стремится любое предприятие,  
и результат любого труда».

*Сэмюэль Джонсон*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

# 2

# ЯНВАРЬ

Чтобы быть счастливым, нужно думать о хороших чувствах, дурных чувствах и правильных чувствах в атмосфере роста и развития.

20 ☹️ \*

---

---

---

20 ☹️ \*

---

---

---

20 ☹️ \*

---

---

---

20 ☹️ \*

---

---

---

20 ☹️ \*

---

---

---

# ЯНВАРЬ

3

Как обрести больше *хороших чувств*?  
Больше веселья, больше любви,  
больше энергии. Чтобы быть счастливым,  
недостаточно просто избавиться  
от негатива. Нужно найти источники  
позитивных эмоций.

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 4

# ЯНВАРЬ

Какие источники *дурных чувств* вы можете устранить? Негативные чувства и болезненные уколы совести можно использовать для выявления тех сфер, которые уже готовы к переменам.

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

# ЯНВАРЬ

5

«Главные враги счастья —  
это наши желания, наши беды  
и наши страхи».

*Сэмюэль Джонсон*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

# 6

# ЯНВАРЬ

Мы хотим испытывать правильные чувства в отношении нашей жизни. Правильное чувство — это вопрос добродетели (исполнение долга, жизнь в соответствии с собственными стандартами) и умение вести жизнь, которая правильна для вас.

Чтобы чувствовать себя правильно, подумайте, как сделать так, чтобы ваш дом лучше отражал ваши ценности. Ваша обычная повседневная жизнь должна отражать все то, что для вас важнее всего.

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

# ЯНВАРЬ

# 7

«Как счастлив, как благоразумен тот, кто  
в этой жизни стремится быть таким, каким  
хочет предстать перед смертью».

*Фома Кемпийский*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

20 ☹️ \*

# 8

# ЯНВАРЬ

Процесс стремления к достижению целей —  
то есть *развитие* — приносит счастье.

Если хотите, чтобы в вашем доме  
господствовала атмосфера роста и развития,  
подумайте, как сделать свое окружение более  
красивым и функциональным.

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

«Счастье — это не добродетель  
и не удовольствие, не то и не это.

Счастье — это развитие.

Мы счастливы, когда развиваемся».

*Уильям Батлер Йейтс*

20  \*

20  \*

20  \*

20  \*

20  \*

# 10

# ЯНВАРЬ

Чтобы стать счастливее,  
нужно потрудиться, но это благодарный труд.  
Главная задача — целенаправленно решить,  
что нужно делать, — и *сделать* это.

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

# ЯНВАРЬ

11

Попробуйте выбрать слово или фразу, которая будет определять основную тему всего вашего года. Решив сделать это, я точно знала, какое слово станет моей темой: *Больше*.

Оно заставляло меня мыслить по-крупному, терпимо воспринимать сложности и неудачи, большего ожидать от самой себя.

20  \*

---

---

20  \*

---

---

20  \*

---

---

20  \*

---

---

20  \*

---

---

В январе я решила культивировать в доме атмосферу неспешности. Я хотела иметь массу времени для того, чтобы отправиться туда, куда мне нужно было попасть, делать то, что я хотела сделать, и как можно меньше времени тратить на то, что не приносило мне удовлетворения.

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

20  \*

---

---

---

Дом должен одновременно и успокаивать, и заряжать энергией. Он должен быть уютным, спокойным убежищем — и в то же время местом восторга и реализации возможностей. Вселяя в вас чувство безопасности, он должен подталкивать вас к риску. Ваш дом может быть одновременно и спокойным бассейном, и трамплином для ныряния.

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20 ☹️\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_