

# THANK YOU DIARY

Вдохновляющий дневник  
от Upgrade

**Благодарность** — не только одно из самых светлых и сильных чувств, а еще и самый верный и быстрый путь к счастливой и наполненной жизни.

У тебя в руках сильный инструмент, способный удивительным образом изменить твою жизнь к лучшему и сделать тебя еще счастливее. В чем секрет? Все просто: того,

на чем мы концентрируем свое внимание, в нашей жизни становится больше.

**Thank You Diary** — вдохновляющий дневник, созданный специально для того, чтобы ты мог прочувствовать, насколько прекрасна твоя жизнь, насколько она многогранна и как много в ней радости каждый день, каждую минуту.

## ЧТО ВНУТРИ?



230 красивых  
и полезных  
илюстрированных  
страниц



Дневник успеха  
и благодарности  
на 3 месяца



Техники от  
известных мировых  
тренеров



Несколько любимых  
упражнений от  
Аллы Клименко



Вдохновляющие  
задания и  
продвигающие  
вопросы



Специальные  
антистресс-  
страницы  
раскраски



Почтовые открытки в подарок —  
просто чтобы сказать "спасибо"  
важным для вас людям

## КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Подробную инструкцию по заполнению  
Дневника ты найдешь внутри.

Смотри видео-обзор на сайте  
[thankyoudiary.com](http://thankyoudiary.com)

upgrade