



У него веснушки, и он ненавидит причёсываться. Он любит клубничное мороженое, аудиокниги и всё, что связано с космосом. А ещё Пауло появился на свет с шестью пальцами на одной руке. Это врождённая особенность, которая не так уж и редко встречается. В остальном Пауло такой же, как и ты: иногда ему грустно, а иногда у него отличное настроение. Он живёт со своим папой и его подругой. Взрослым часто приходится много работать, и бывает, что у них совсем нет свободного времени. Они часами сидят в своих кабинетах, надев наушники и что-то печатая на ноутбуках. Тогда Пауло идёт гулять в сад. Вместе с Клео, девочкой из соседнего дома, он там прыгает на батуте и играет. Жизнь Пауло совершенно обычная — настолько обычная, насколько возможно, если под твоей кроватью живёт маленькое забавное существо...

ЭТО...

Попробуй угадай, как зовут второго персонажа в ежедневнике «6 минут». Верно, этого проказника зовут Минуты! Как мы уже говорили, он живёт под кроватью Пауло. Откуда взялся этот бирюзового цвета лилипут и когда именно он поселился в комнате Пауло, никто не знает. Пауло порядочно испугался, когда в одно прекрасное утро наткнулся на это весёлое существо с острыми ушками, которое как раз бодро выполняло отжимания. Но вообще-то Минуты не пугает детей. Обычно он вызволяет их из затруднительных ситуаций. В общем, иметь такого друга под кроватью очень практично: всегда есть с кем сыграть в какую-нибудь прикольную игру.



ОБО МНЕ



Моё имя

Мой возраст

Мои любимые люди

Моя любимая шутка

Отметь крестиком всё,
что относится к тебе

Я

Храбрый/ая



Творческий/ая



Нежный/ая

Счастливый/ая



Безбашенный/ая

Умный/ая



Любопытный/ая

Спортивный/ая



Весёлый/ая

Щедрый/ая



Что-то ещё?

Кстати, я выгляжу так:



Пожалуйста,
улыбнись

Приклей сюда
своё фото

Моя любимая песня:

Мой любимый цвет:

Моё любимое блюдо:

Мой любимый фильм:

Моя любимая книга:


6 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ЕЖЕДНЕВНИК «6 МИНУТ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Нам всем нравятся супергерои, потому что у них есть силы и способности, о которых мы можем только мечтать. Например, они умеют летать, раскидывать паучьи сети по всему городу и побеждать злодеев. А что же можем мы в нашей обычной жизни? Истинные суперсилы невидимы и находятся в тебе самом. Их надо только найти и натренировать! Минутки расскажет тебе о шести суперсилах, которые ты сможешь раскрыть в себе вместе с нашим ежедневником. И самое классное: для этого тебе понадобится всего шесть минут в день.

1

Знание

Знание — сила. С нашим ежедневником ты узнаешь много интересного о себе самом. Эти знания пригодятся тебе в разные моменты жизни. Ведь чем лучше ты знаешь себя, тем сильнее и храбрее становишься. Кстати, ничего не придётся запоминать или заучивать. Всё заработает само по себе.



Вчера я хотел
позвонить Человеку-
пауку, но у него
не было сети.

2

Уверенность в себе

Супергерои сильные, но и у них есть слабости. Почему же это им совсем не мешает? Они знают, что каждую слабость можно обратить в силу. А ещё в себя верят. Именно этому ты и научишься с нашим ежедневником.



Человек-паук частенько опаздывает, но лишь потому, что помогает людям выбраться из беды.

3

Крутые воспоминания

С помощью этого ежедневника ты построишь собственную машину времени. Истории про любимых героев ты перечитываешь и пересматриваешь, когда захочешь. Если ты заполнишь этот ежедневник мыслями и идеями, ты тоже сможешь вернуться к ним. Так ты никогда не забудешь о том, что пережил и узнал, даже когда вырастешь.

Я крепко держусь за хорошие воспоминания!



4

Уникальность

Быть не таким, как все, — это здорово! Если бы мы были одинаковыми, не было бы ни тебя, ни Минуты. Благодаря этому ежедневнику ты узнаешь, что уникального и особенного ты умеешь делаешь и чем можешь и должен по праву гордиться!



Кто мал, тот место экономит.

5

Добрые дела

Радоваться вместе с кем-то — значит радоваться в два раза сильнее. Ты увидишь, как можно делать добро другим и становиться от этого счастливее.

Добро всем приносит добро.



6

Благодарность

Это, наверное, самая важная суперсила. С нашим ежедневником ты научишься замечать все самые классные вещи в своей жизни и наслаждаться ими. Быть благодарным — значит не обращать внимание на плохое и сосредотачиваться на хорошем. Поначалу это совсем не просто. Но со временем ты научишься замечать приятное в любых ситуациях. И это сделает твою жизнь намного приятнее.

Спасибо
паутине — теперь
у меня всегда
есть бабун!



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Совет 1



Правила устанавливаешь ТЫ

В этом ежедневнике нет правильных или неправильных ответов, ведь здесь ты — главный. Всегда пиши именно то, что думаешь или чувствуешь. Будь самим собой, ты — классный!

Совет 2



Одна голова — хорошо, а две — лучше

У Бэтмена есть Робин, у Диппера — Мейбл, у Леди Баг есть Супер Кот, а у Губки Боба — Патрик. Найди себе союзника, которому тоже было бы интересно поработать с ежедневником. Это может быть друг, подруга или взрослый — вы будете обмениваться идеями или просто вместе заполнять ежедневник, ведь вдвоём всегда веселее.

Совет 3



Подыщи место для ежедневника

Как и тебе самому, ежедневнику нужен дом. Выбери место, где он будет лежать: на письменном столе, рядом с зубной щёткой или на тумбочке у кровати, — главное, чтобы ты каждый день о нём вспоминал.

Совет 4



Выбери время

Постарайся делать записи каждый вечер в одно и то же время: перед тем как пойти спать или после ужина. Рано или поздно это войдёт у тебя в привычку, прямо как чистить зубы. Но даже если ты пропустишь пару дней, ничего страшного. Просто продолжи заполнять ежедневник там, где остановился.

Совет 5



Прочувствуй то, о чём пишешь

Всё, что ты пишешь в ежедневнике, важно. Но ещё важнее то, что ты при этом чувствуешь. Почему? Учёные выяснили, что мозг по-настоящему замечает хорошее только тогда, когда ты уделяешь осознанию этого чувства не меньше десяти секунд.

Прежде чем начнёшь писать, закрой глаза и десять секунд думай о чём-то хорошем. Тогда у тебя появится множество классных мыслей и заполнение ежедневника будет ещё приятнее (гарантированно!).

Начинаем!

