

НАЧНИ СЕЙЧАС!

ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ГОТОВ

КЕЙТ НЕККЕЛЬ



CHRONICLE BOOKS
SAN FRANCISCO

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



НАЧНИ СЕЙЧАС!

ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ГОТОВ

КЕЙТ НЕККЕЛЬ

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
АННЫ АВДЕЕВОЙ

МОСКВА
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
2016

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ПОСВЯЩАЕТСЯ:

Д.С.К.

У.ДЖ.К.

К.Р.К.

УК.К.

Т.К.Н.

Б.Ф.Н.

М.А.Н.



Эй!

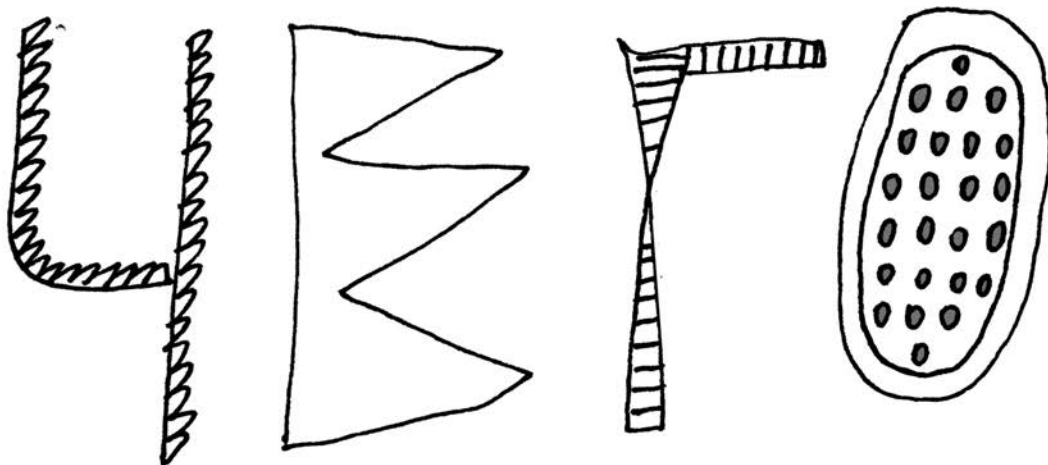
НЕЛЕГКО ОПИСАТЬ СЛОВАМИ ТО, ЧТО
Я ХОТЕЛА СДЕЛАТЬ С ДЕТСТВА. ПРОТОТИПОМ
БЛОКНОТА СТАЛА... СТЕНА. В СТУДЕНЧЕСКИЕ
ГОДЫ Я СНИМАЛА КВАРТИРУ И НА ОДНОЙ СТЕНЕ
ЛЕПИЛА КАРТИНКИ, ЗАПИСЫВАЛА ИДЕИ,
ПРОБОВАЛА КРАСКИ И РИСОВАЛА КАРАКУЛИ —
ОЖИВЛЯЛА ИДЕИ ВНЕ РАМОК И БЕЗ «ЦЕННЫХ»
СОВЕТОВ ОКРУЖАЮЩИХ. ТВОЯ СТЕНА — ЭТИ
СТРАНИЦЫ. НЕ ОГРАНИЧИВАЙ СЕБЯ,
РАССЛАБЬСЯ. ПРИДАЙ ИДЕЯМ ФОРМУ И ЦВЕТ.
РАСКРОЙСЯ. НЕ НУЖНО ДОВОДИТЬ ЧТО-ТО
ДО КОНЦА ИЛИ ДО СОВЕРШЕНСТВА. МОЖНО
И НУЖНО БЫТЬ СОБОЙ, РИСОВАТЬ НА СТЕНЕ
ИЛИ ЛОМАТЬ ЕЕ.

СТАНЬ СОБОЙ. НАЧНИ СЕЙЧАС.

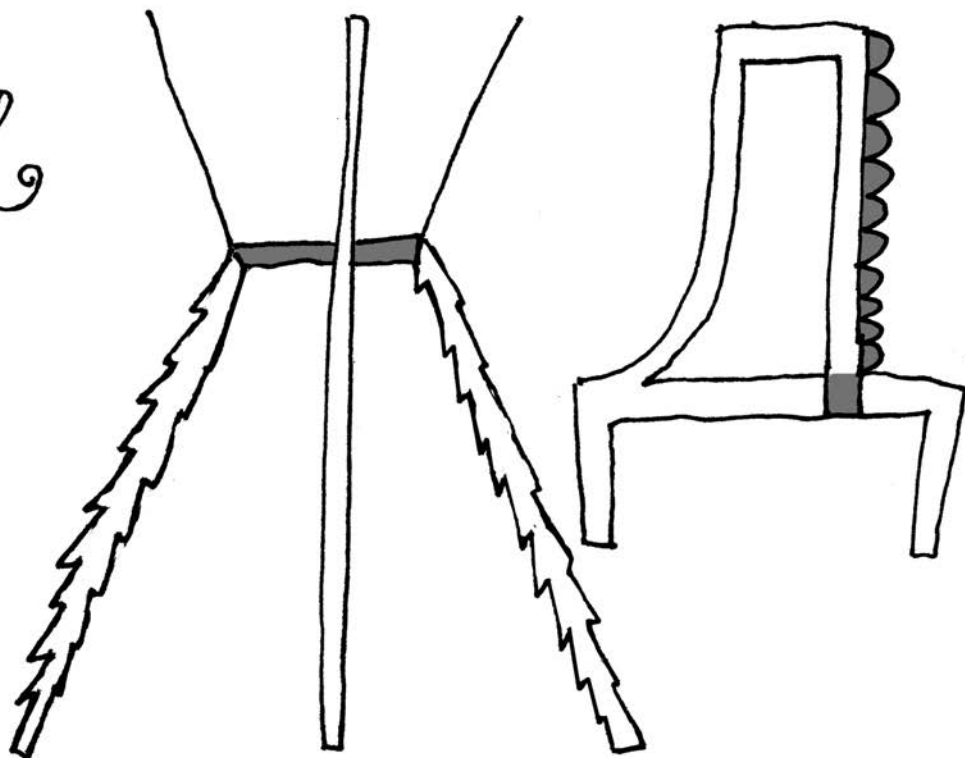


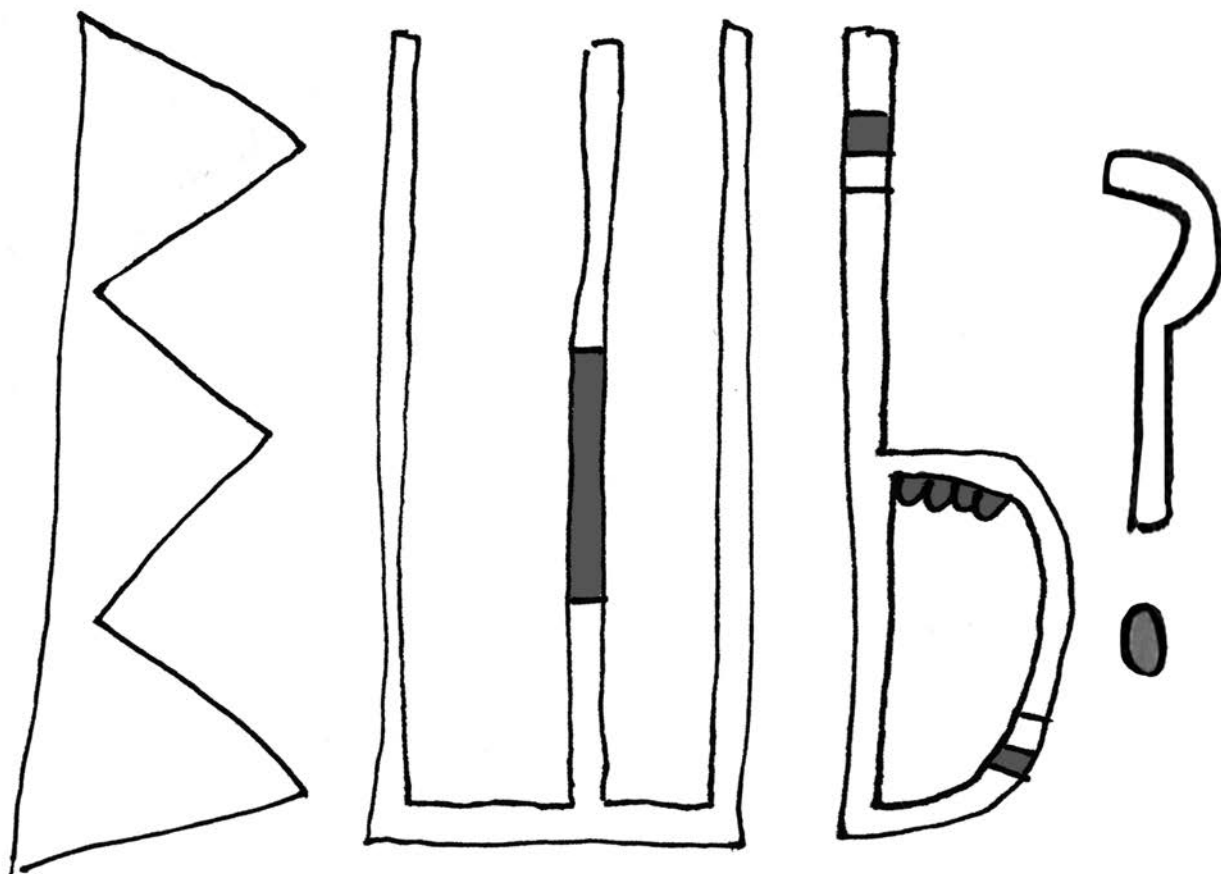
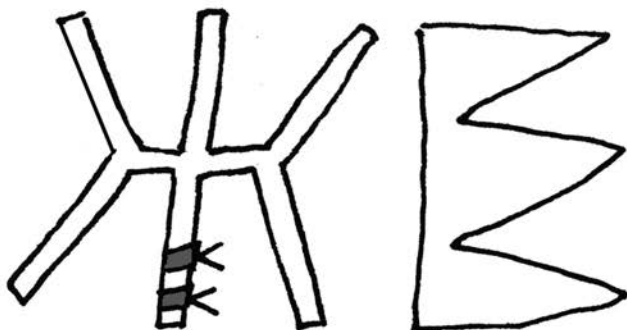
КЕЙТ





mbb





ВСТРЯХНИСЬ

ОЧНИСЬ

СОЗДАЙ

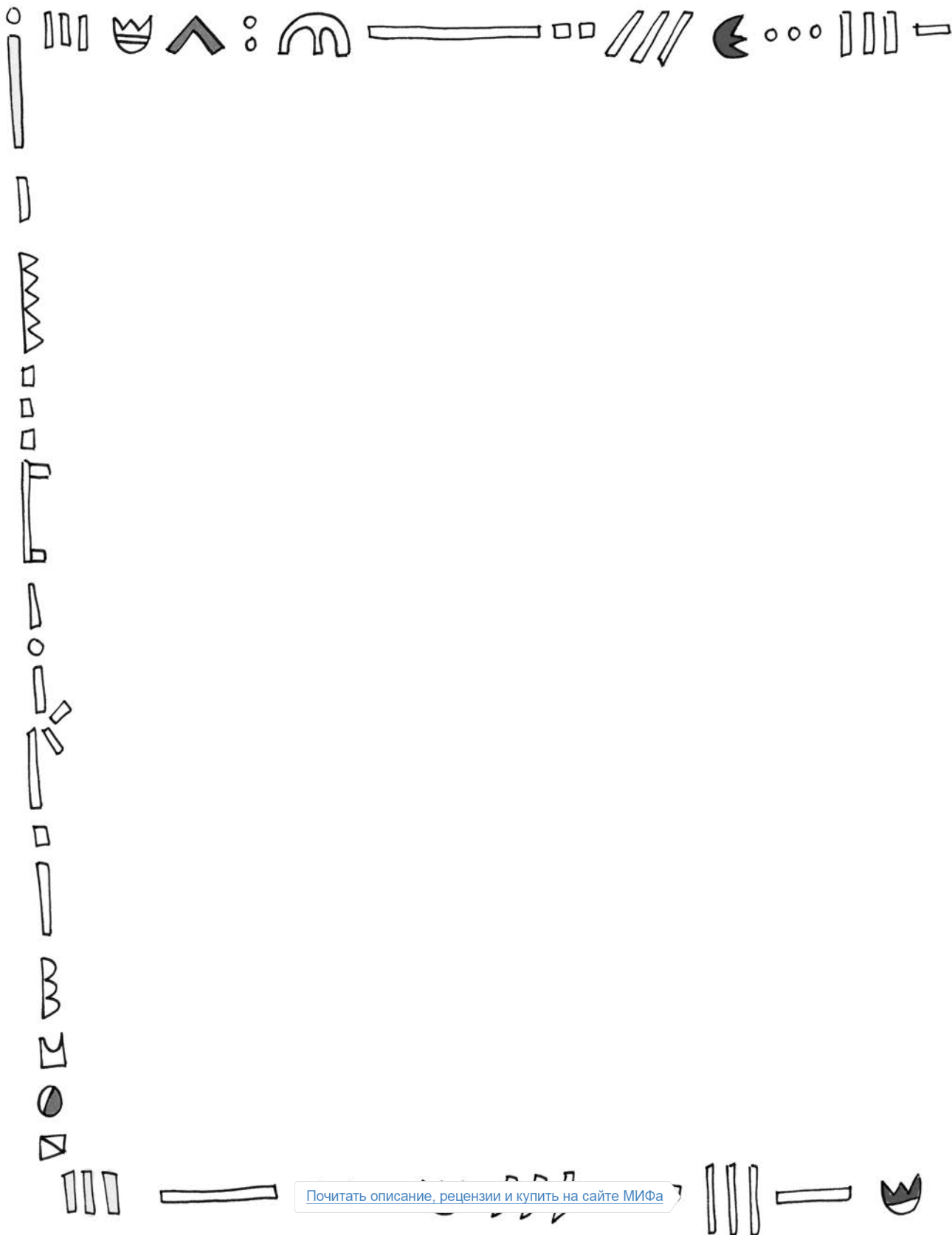
свой день ★

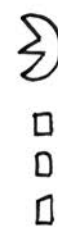
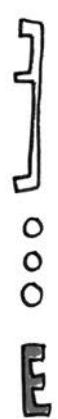
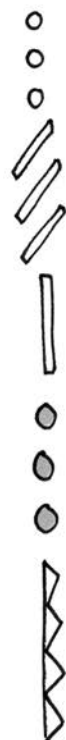
10 СПОСОБОВ ПОДСТРОИТЬ ДЕНЬ ПОД СЕБЯ

1. ПРИГОТОВЬ что-то вкусное/сытное.
2. По возможности ВКЛЮЧАЙ МУЗЫКУ.
3. НАСТРОЙСЯ НА ЛУЧШЕЕ. Сознательно.
4. Встань пораньше, СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ, помедитируй (ДЕЛАЙ, ЧТО НРАВИТСЯ).
5. Планируй время (если нужно — говори «НЕТ»).
6. Выдели время на ИНТЕРЕСНЫХ ЛЮДЕЙ, которые ПОМОГАЮТ ТЕБЕ РАЗВИВАТЬСЯ.
7. ЧИТАЙ о том, ЧТО ТЕБЕ ИНТЕРЕСНО.
8. Гуляй, ПЕЙ ЧАЙ или просто ОТДЫХАЙ.
9. ЗАДУМЫВАЙСЯ или пиши о том, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ.
10. _____

•• РАБОТАЙ НА СОВЕСТЬ И С ПОЗИТИВНЫМ НАСТРОЕМ.

ЗАПОЛНИ ЧЕМ ХОЧЕШЬ...





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)







НАЧНИ

Все хорошо

пора

ТЫ СМОЖЕШЬ



ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ

СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР СУПЕР

НАЧНИ СЕЙЧАС

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

И СЕЙЧАС

НАЧНИ

ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ ТЫ СМОЖЕШЬ

пробуй пробуй пробуй пробуй



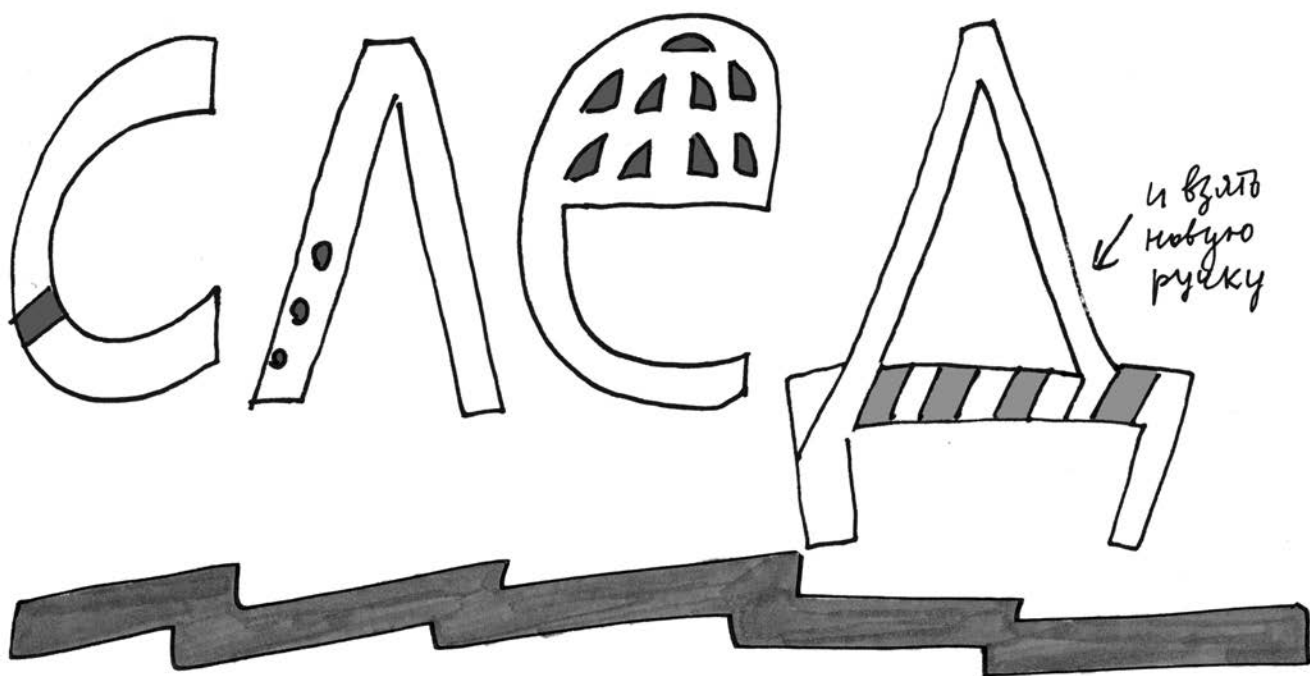
СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС НАЧНИ СЕЙЧАС

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

пора

ОСТАВИТЬ

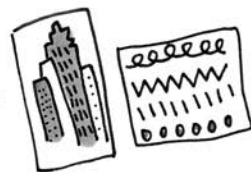
СВОЙ



↓
ЛЮБАЮ
ЧЕРНЫЕ МАРКЕРЫ



① ПОРИСУЙ НА БУМАГЕ



② ПОРИСУЙ НА ОБУВИ, МАЙКЕ, ДЖИНСАХ



* ВОЗЬМИ
МАРКЕРЫ
ПО ТКАНИ

③ РИСУЙ НА ОКНАХ
И СТЕНАХ



* Возьми
акриловые
маркеры

④ СДЕЛАЙ ОТКРЫТКУ
СВОИМИ РУКАМИ



⑤ РАЗРИСУЙ
КОФЕЙНУЮ ЧАШКУ

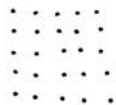


⑥

⑦







Рисуй линии и фигуры по настроению...

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Что ты

ЛЮБИШЬ?

Чем ты

ЖИВЕШЬ?

ПОЧЕМУ??



А ПРАВДА...
ПОЧЕМУ?



А ЕЩЕ ?





БУДЬ ДЕРЗОК
БУДЬ ДОБР



БУДЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЕН

ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

БУДЬ БЛАГОДАРЕН

РАБОТАЙ НА СОВЕСТЬ

СЛУШАЙ (ВНИМАТЕЛЬНО)

ЛЮБИ. ЛЮБИ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)