

ТВОРЧЕСКИЙ БЛОКНОТ



БЛОКНОТ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ОФИСА

ОТ ПЛАТОНА
ОФИСНОГО

- ✔ Порви блокнот, а не коллегу
- ✔ Убей злость – успокой нервышки
- ✔ Дзен в любое рабочее время

ТВОРЧЕСКИЙ БЛОКНОТ



БЛОКНОТ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ОФИСА

ОТ ПЛАТОНА
ОФИСНОГО

Издательство АСТ
Москва

УДК 686.8
ББК я92
0-91

Офисный, Платон.

0-91 Блокнот-антистресс для офиса / Платон Офисный. – Москва:
Издательство АСТ, 2016. – 224 с.

ISBN 978-5-17-095253-3 (Творческий блокнот).

ISBN 978-5-17-095254-0 (#ялюблюсвоюработу).

Кто из нас не испытывал стресса на работе? Напряжение, гнев, эмоциональные взрывы, когда и вам плохо, и коллеги страдают... Теперь не придется извиняться!

Наш творческий блокнот-антистресс предназначен специально для снятия напряжения прямо на рабочем месте. Чтобы постичь дзен, не нужны курсы йоги или контроля гнева, просто периодически выполняйте задания этой книги, и вы станете счастливыми и спокойными! Прямо на работе! И производительность увеличится многократно!

Кстати, этот блокнот станет отличным подарком твоим коллегам. Ведь они тоже люди, и им тоже необходима антистресс-терапия. Добро пожаловать в мир спокойного и счастливого офисного планктона!

Подписано в печать 15.01.2016.

Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 13,02.

Тираж (Творческий блокнот) экз. Заказ №

Тираж (#ялюблюсвоюработу) экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 - книги, брошюры

Издание для досуга
16+

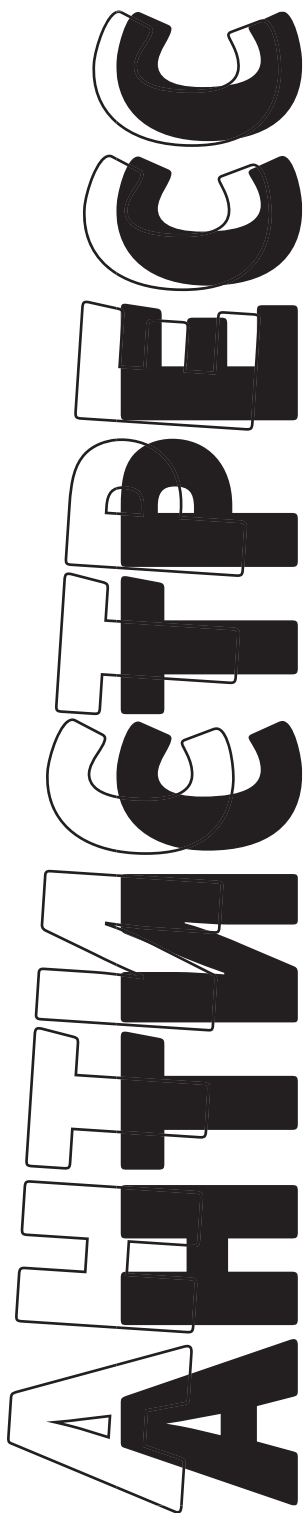
Платон Офисный
БЛОКНОТ-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ОФИСА

Ответственный редактор Я. Сурженко
Технический редактор Т. Тимошина
Дизайн и верстка Я. Паламарчук

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

© Офисный П.

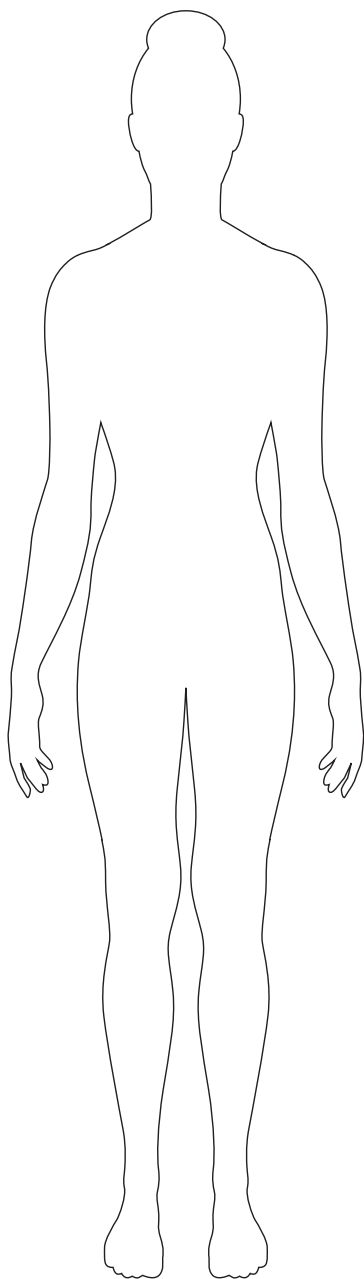
© ООО «Издательство АСТ»

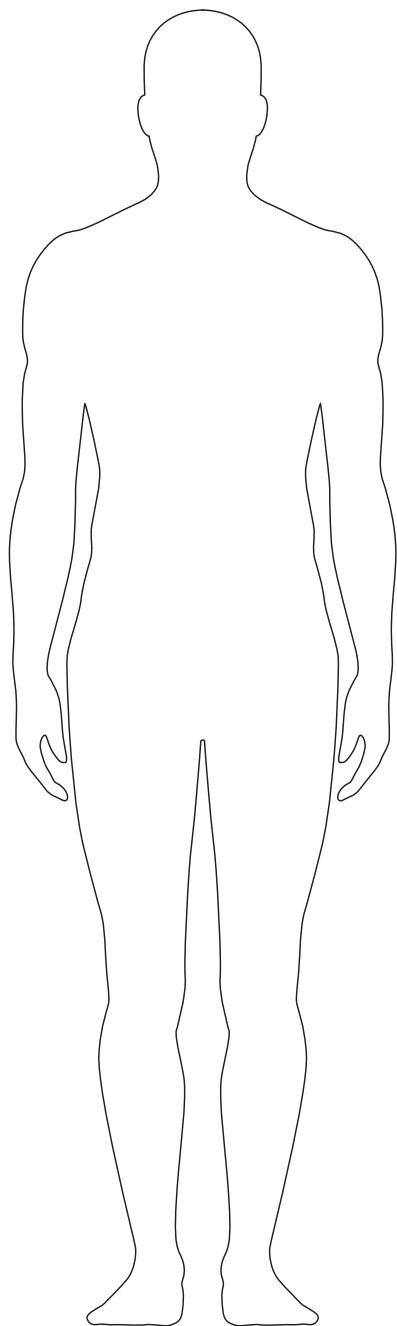


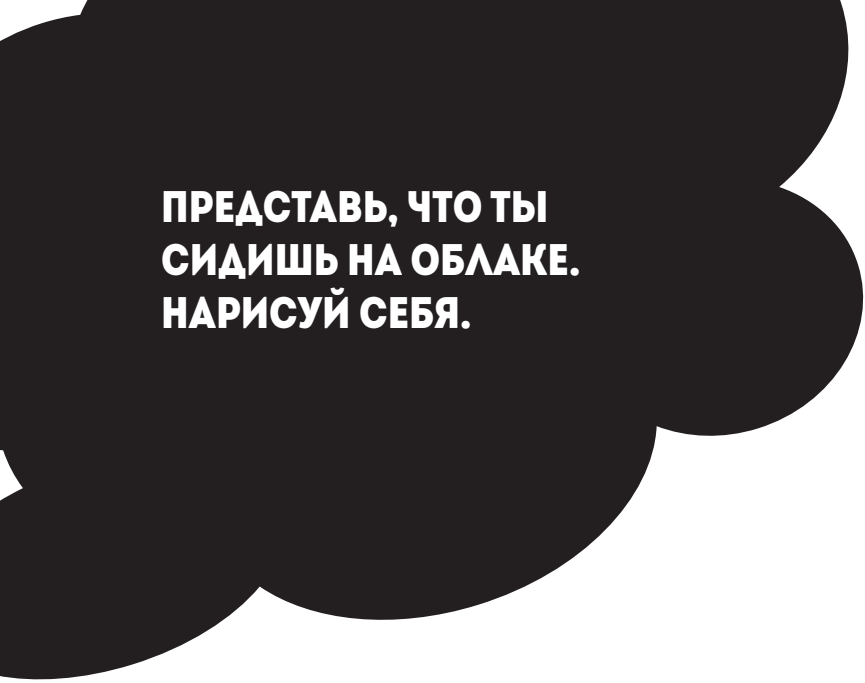
Кто из нас не испытывал стресса на работе? Напряжение, гнев, эмоциональные взрывы, когда и вам плохо, и коллеги страдают... Теперь не придется извиняться! Наш творческий блокнот-антистресс предназначен специально **для снятия напряжения** прямо на рабочем месте. Чтобы постичь дзен, не нужны курсы йоги или контроля гнева, просто периодически выполняйте задания этой книги, и вы станете счастливыми и спокойными! Прямо на работе! И производительность увеличится во много раз!

Кстати, этот блокнот станет отличным подарком **ТВОИМ КОЛЛЕГАМ**. Ведь они тоже люди, и им тоже **НЕОБХОДИМА** антистресс-**ТЕРАПИЯ**. Добро пожаловать в мир спокойного и счастливого офисного планктона!

Это тот, кто тебе насолил. Вымести на нем всю
СВОЮ ЗЛОСТЬ. Можешь использовать острые предметы







**ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ
СИДИШЬ НА ОБЛАКЕ.
НАРИСУЙ СЕБЯ.**





**Вот тебе боксерская
груша. Ты знаешь,
что делать.**

ПОПРЫГАЙ НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ.



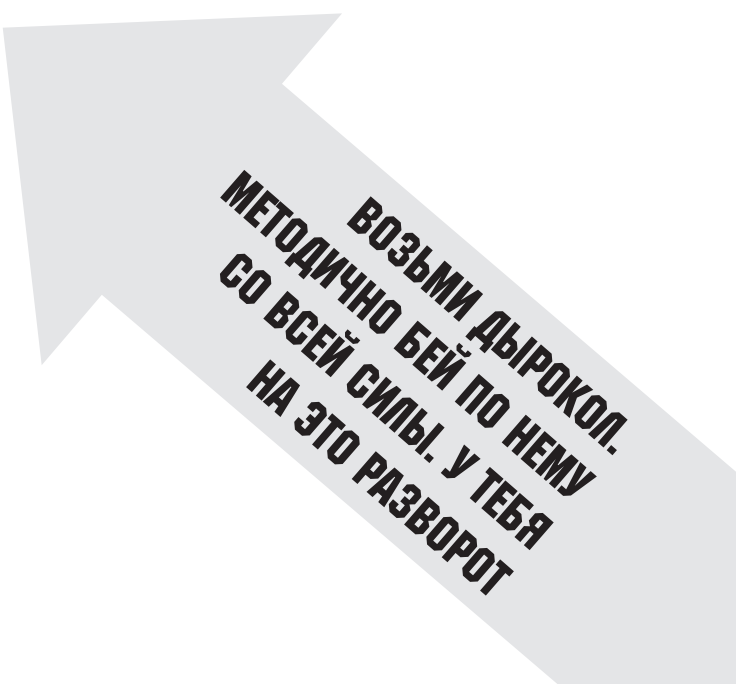
ПРЕДСТАВЬ, НАПРИМЕР, ЧТО ЭТО ЛИЦА ЗАКАЗЧИКОВ.



ЯРОСТНО

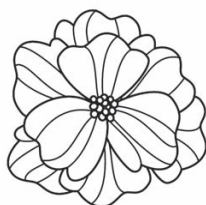
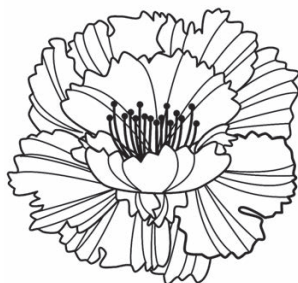
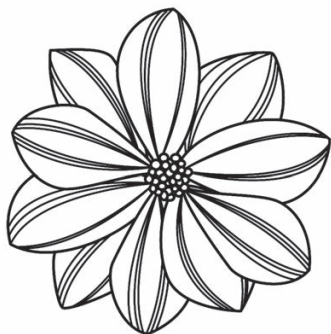
ЧИРКАЙ

РУЧКОЙ

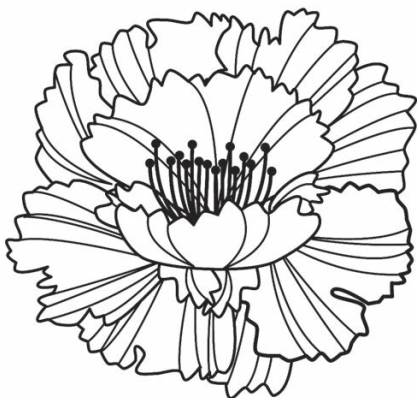
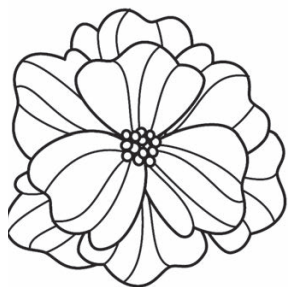
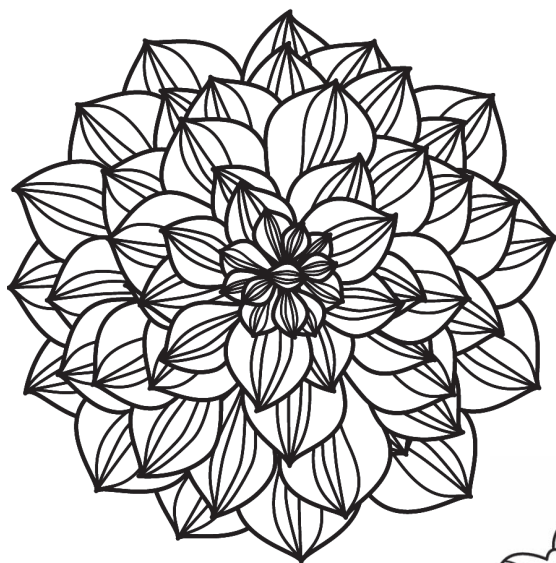


**ВОЗЬМИ ДЫРОКОЛ.
МЕТОДИЧНО БЕЙ ПО НЕМУ
СО ВСЕЙ СИЛЫ. У ТЕБЯ
НА ЭТО РАЗВОРОТ**

**НАРИСУЙ ЗДЕСЬ
ТОГО, КТО
ВИНОВАТ. ЗАКЛЕЙ
ЕМУ РОТ СКОТЧЕМ.
ПОТОМ МЫСЛЕННО
ВЫСКАЖИ ВСЕ,
ЧТО ДУМАЕШЬ,
ЗАКЛЕЙ ЕМУ
НОС. ПОДОЖДИ
НЕМНОГО, ОТКЛЕЙ
СКОТЧ. ЗАКРАСЬ
ВСЕ ЧЕРНЫМ
МАРКЕРОМ.**



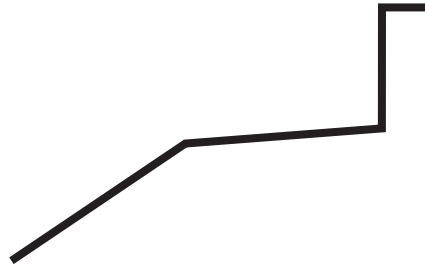
**Раскрась
цветочки,
думай о
хорошем**

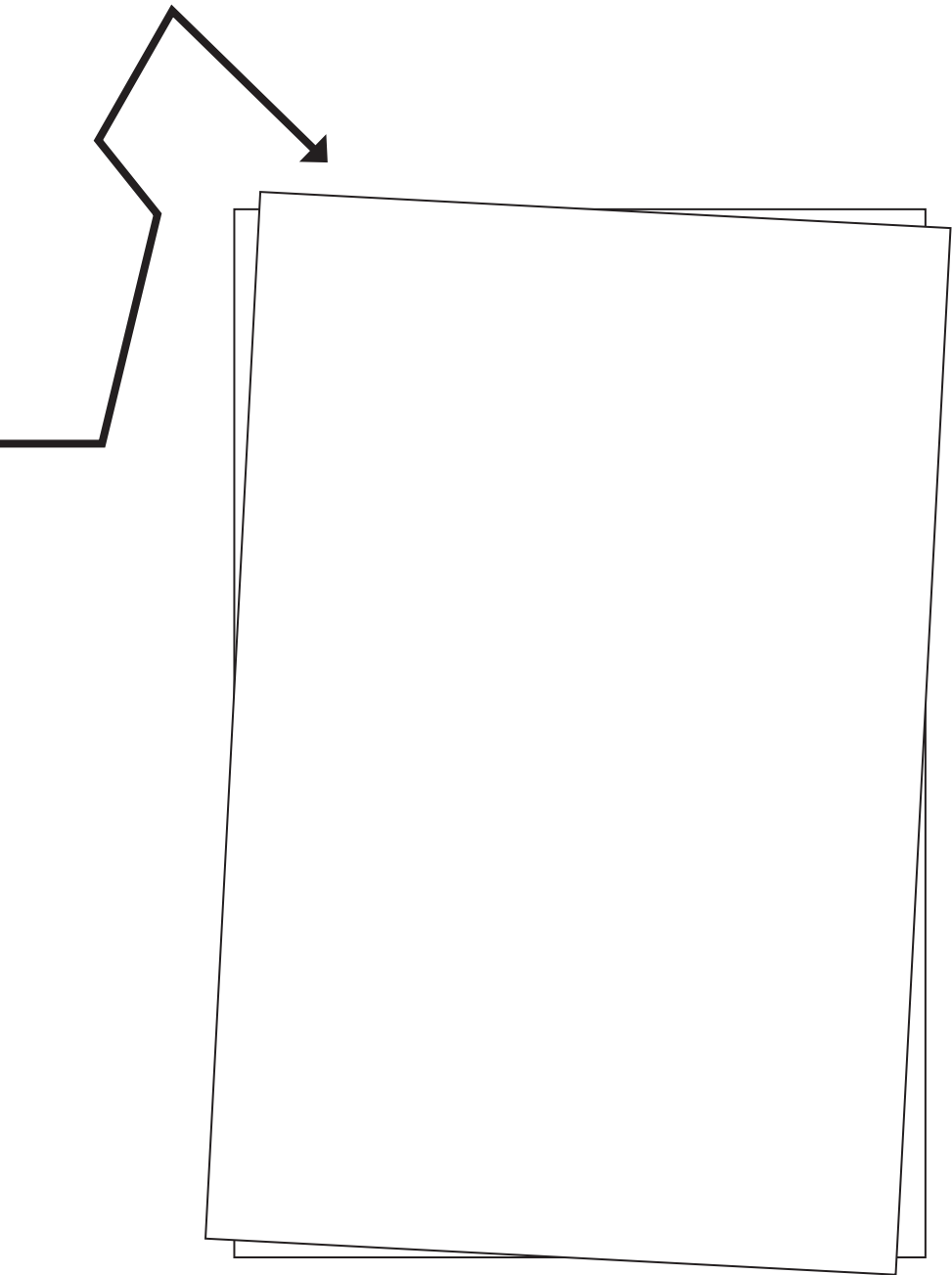


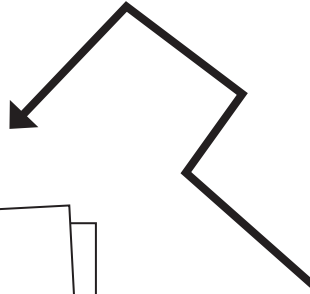
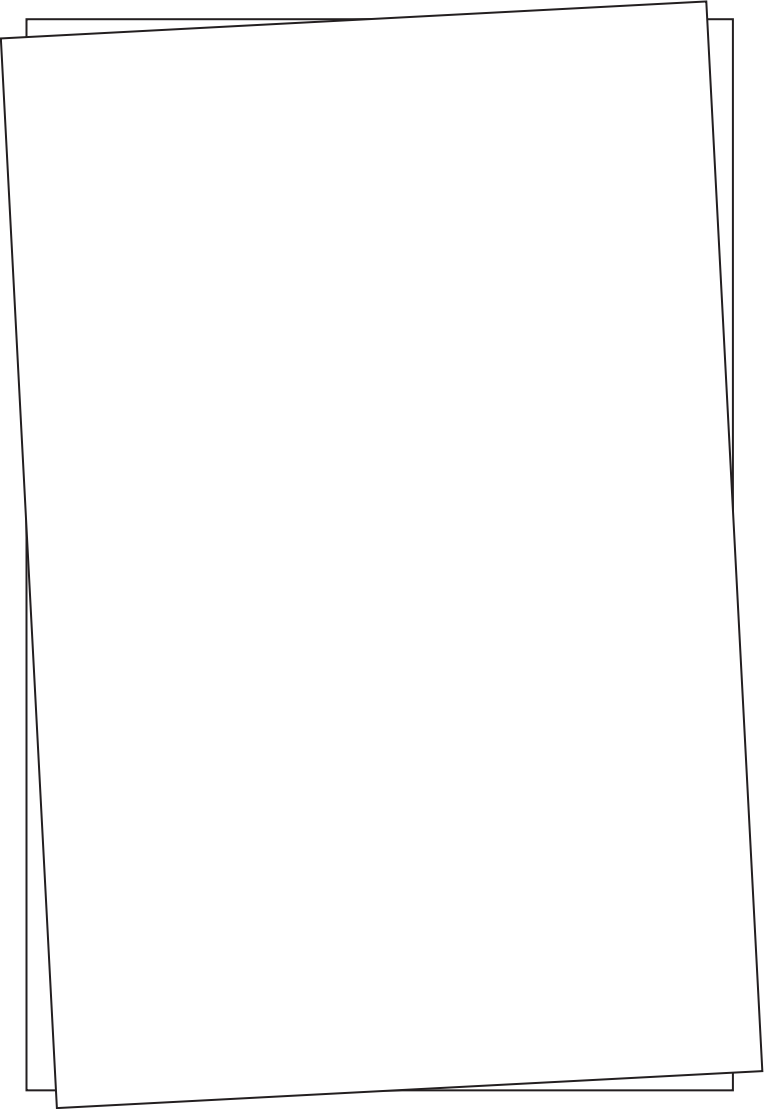
ЕСЛИ НЕ ЖАЛКО, СЛОМАЙ ПРОСТОЙ

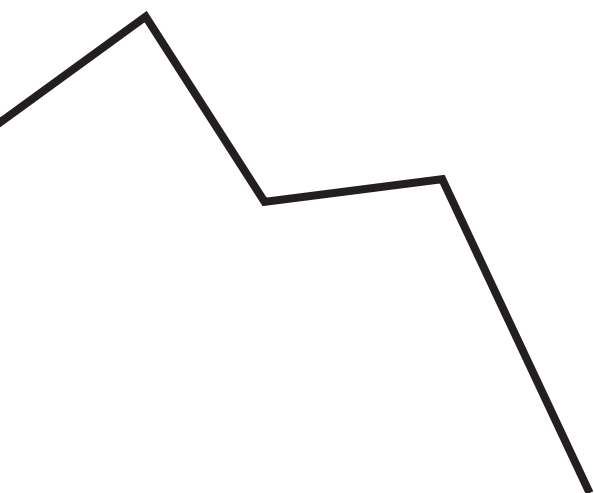
КАРАНДАШ. ЭТО ВСЕ

**НАПИШИ ЗАПИСКУ
ТОМУ ГАДУ, ЧТО
ИСПОРТИЛ ТЕБЕ
НАСТРОЕНИЕ**









**НАПИШИ ЗАПИСКУ-
УСПОКОИТЕЛЬНОЕ
ДЛЯ СЕБЯ.**

**ПОХВАЛИ СЕБЯ,
ТЫ УМНЫЙ/-АЯ,
СООБРАЗИТЕЛЬНЫЙ/-АЯ
И ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОЛУЧИШЬ ПРЕМИЮ.**