

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
Д25

Elise De Rijck  
HET BUCKETLIST BOEK

© 2015, Uitgeverij Lannoo nv. for the original edition  
Original title: Het bucketlist boek  
Translated from the Dutch language  
www.lannoo.com

**Де Рэйк, Элиза.**

Д25 Wish Book / Элиза Де Рэйк ; [перевод с английского М.А. Кузнецовой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 176 с. — (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).

О чем вы всегда мечтали, но боялись попробовать? Возможно, пришло время отбросить все страхи и устремиться навстречу своим желаниям?

Автор книги предлагает вам список из самых популярных челленджей, которые должен выполнить за свою жизнь каждый! Думаете, что это невозможно? Просто начните! Примите самые простые вызовы и посмотрите, как начнет меняться ваша жизнь!

**УДК 379.82**  
**ББК 77.056я92**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

**Де Рэйк Элиза**  
**WISH BOOK**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Т. Коробкина*  
Ответственный редактор *З. Сабанова*. Редактор *А. Золотухина*  
Младший редактор *В. Шабанова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрiшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Финанс қарамадылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.10.2019. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,26.

Тираж 3000 ( 1500 (Список заветных желаний) + 1500 (500 Заданий) экз. Заказ



**ISBN 978-5-04-107336-7**  
**(Список заветных желаний)**  
**ISBN 978-5-699-91629-0**  
**(500 Заданий)**

В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



© Кузнецова М., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



Меня зовут Элиза, приятно познакомиться! \*рукопожатие\*

За пару недель до моего 29-летия у меня началась паника, это состояние ещё называют кризисом 30-летнего возраста. Я вдруг осознала, что годы пролетают очень быстро, и приняла решение больше ничего не откладывать в долгий ящик, приступив к осуществлению того, о чём мечтала всю свою жизнь. С этой целью я составила список из 30 пунктов, которые мне хотелось бы выполнить до моего тридцатого дня рождения. Одним из пунктов было написать книгу – и вот, ты держишь её в руках. На ее страницах я хотела бы поделиться с тобой вдохновением и мотивацией, чтобы ты смог(ла) воплотить в жизнь как можно больше своих желаний. Но хватит обо мне, это твоя книга! Желаю удачи, и пусть все твои мечты станут реальностью.

Эта книга изменит твою жизнь, уверяю тебя! Но не беспокойся, это не очередное руководство по самосовершенствованию, здесь нет философских вопросов о смысле жизни. Но благодаря этой книге ты будешь танцевать под дождём, лазить по деревьям, спасать жизни и путешествовать по миру. С её помощью ты станешь умнее, приведёшь себя в отличную физическую форму (если повезёт) и осуществишь все свои мечты.

С одной стороны, это возможно, а с другой не совсем так. Ведь ты единственный человек, от которого зависит, сбудутся твои мечты или нет. В любом случае, эта книга протянет тебе руку помощи. У всех нас есть мечты, исполнению которых мешает сумасшедший ритм современной жизни. Мечты, которые мы откладываем на потом, потому что сейчас на них нет времени. Но когда наступит это самое «потом»? (Упс, философский вопрос!) Давайте исключим слова «когда-нибудь», «потом» и «если» из нашего словарного запаса и попробуем жить здесь и сейчас. В этой книге найдется 500 идей, которые обогатят и украсят твою жизнь.

Я бросаю тебе вызов: выполнить все пункты из этого списка или только те из них, которые придутся тебе по душе, ведь ты сам(а) решаешь, что делать со своей жизнью. Здесь нет никаких правил игры или временного лимита. На страницах 169–173 отведено место для собственных идей и задумок. Там же ты найдёшь пять советов, которые помогут тебе создать свой идеальный список заветных желаний.

Ну что, все готовы к новым приключениям? На старт... Внимание... Поехали!

Делись своим опытом через Инстаграм, Фейсбук или Твиттер с помощью хештега #abucketlistlife. И заходите на мой аккаунт в Instagram @elisederijck. Это может быть мотивирующая цитата, твой портрет во время выполнения одного из заданий или фотография тропического острова, на который ты мечтаешь попасть.

*Хватит мечтать,  
пора действовать!*



СЕГОДНЯ ТЫ  
**МОЛОЖЕ,**

*чем когда-либо будешь.*

ТАК ЧТО ЕСЛИ НЕ  
СЕЙЧАС, ТО КОГДА?

1.  Составить Список заветных желаний. ПОЗДРАВЛЯЮ, ПЕРВЫЙ ПУНКТ УЖЕ ВЫЧЕРКНУТ. ПРОДОЛЖАЙ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ!

2.  ПОЙТИ НА ПРОГУЛКУ С СОБАКОЙ. ИЛИ  
С КОШКОЙ, ИЛИ С КРОЛИКОМ, ИЛИ С ЗОЛОТОЙ РЫБКОЙ

Если тебе удастся последнее, мне хотелось бы увидеть этому подтверждение! #AVUSKETLISTLIFE

3.

Написать письмо с признанием в любви или  получить таковое.

Кому: \_\_\_\_\_ / От кого: \_\_\_\_\_

*Люблю тебя  
бесконечно, Х!*

4.  Станцевать под дождём

Как будто никто не смотрит!

5.  ПОСЕТИТЬ КОНЦЕРТ \_\_\_\_\_

Впиши сюда название любимой группы/артиста

И занять место  в первом ряду

6.  Устроитъ бой едой. Если тебе не хочется устраивать бардак на кухне,  снежный бой,  водный бой или  грязевой бой тоже считаются. Ну а если даже это тебе не по плечу (или если ты немного зануда), тогда и  бой подушками сойдёт

7.  оказаться на сцене и  удостоиться бурных оваций  
АПЛОДИСМЕНТЫ!

8.  Прокатиться  
на велосипеде-тангеме

9.  Разжечь костёр

НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ! ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ СПАЛИТЬ СВОЙ ДОМ



10.  ПОБЫВАТЬ В 10 МИРОВЫХ СТОЛИЦАХ, ВЕДЬ ТЫ - ГРАЖДАНИН МИРА!

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	-----

11.  Преодолеть свой самый большой страх

-----  
ТЫ ЖЕ СМОЖЕШЬ, ПРАВДА?!

12.  УВИДЕТЬ, КАК ЗАКАТНОЕ СОЛНЦЕ ОПУСКАЕТСЯ В МОРЕ

ПРОЙТИСЬ БОСИКОМ ПО ТРАВЕ

13.

Только не наступи в собачьи какашки!



ВЫДЕРНУТЬ СВОЙ ПЕРВЫЙ СЕДОЙ ВОЛОС. ТЕБЕ НЕ ТАК МНОГО ЛЕТ!

14.



(ДА-ДА, ТЕБЕ НЕ ПОКАЗАЛОСЬ! ЭТО МЕСТО ПРЕДНАЗНАЧЕНО СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЭТОГО САМОГО ВОЛОСА; ФИ!)

15.  ПОЙТИ НА СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ, ДАЖЕ НЕ ОБМЕНЯВШИСЬ ФОТО

СВЫПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ПУНКТА НЕ ПООЩРЯЕТСЯ, ЕСЛИ ТЫ УЖЕ СОСТОИШЬ В ОТНОШЕНИЯХ.)

16.  ОБЪЕСТЬСЯ \_\_\_\_\_

РЕКОМЕНДУЕТСЯ: КОНФЕТАМИ, ШОКОЛАДОМ ИЛИ ПОПКОРНОМ.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ: ПЕРЦЕМ ЧИЛИ (ОХ, ЧТО БУДЕТ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!) ИЛИ ЧЕСНОКОМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ТЫ КАК РАЗ СОБИРАЕШЬСЯ НА СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ

**17.**  УВИДЕТЬ, КАК ВЫРАСТУТ ТВОИ ДЕТИ

Но для начала стать  мамой или  папой

**18.**

**19.**

Спасти жизнь (человека). Ух ты!  
Каково это – почувствовать себя  
героем?

-----  
-----

**20.**

Стать донором крови (тогда можешь  
сразу же вычеркнуть пункт номер 19)

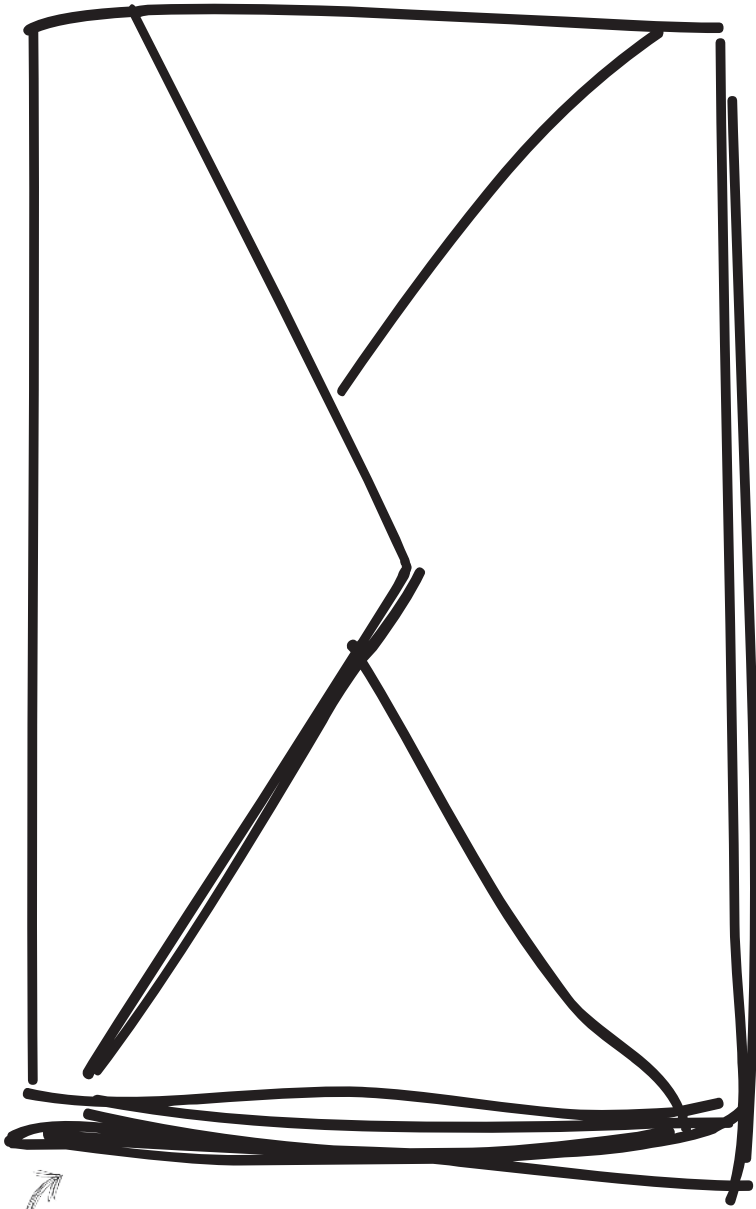
**21.**

**21.** Написать письмо самому себе через 10 лет

----->

Помочь бездомному.  
У тебя доброе сердце!

**22.**



21. ПРИКЛЕЙ СЮДА ЗАПЕЧАТАННОЕ ПИСЬМО БУДУЩЕМУ СЕБЕ.  
ТЫ МОЖЕШЬ ОТКРЫТЬ ЕГО .../.../22... . СМОЖЕШЬ ЦЕЛЫХ 10 ЛЕТ  
СДЕРЖИВАТЬ СВОЁ ЛЮБОпытСТВО?

23.  Побывать в Венеции до того, как она уйдёт под воду,  и совершить прогулку на гондоле

Написать книгу под названием

24.

25.

- Подойти корову. МУУУУУ!

- Побывать на встрече одноклассников. (Прояви инициативу!)  
Я не ожидал(а), что этот человек станет тем, кем он стал:

Этого человека я практически не помню:

26.

Этого человека мне не хотелось видеть вовсе:

Никто не подглядывает!  
27.

- Запустить кому-нибудь тортом в лицо. Это был \_\_\_\_\_  
торт. Вкуснятина!

28.  Покататься на горных лыжах или  на сноуборде,  ничего себе при этом не сломав

29.

- Привести своё тело в идеальное состояние. (Сам(а) себя  
за это поблагодаришь.)

30.

■ Провести ночь под звёздным небом

□ Где? \_\_\_\_\_

□ С кем? \_\_\_\_\_

31. ■ Отпустить усы.

□ Нет, девочки, это не для вас!

32.

■ Увидеть НЛО ■ рассказать об этом, не побоявшись прослыть сумасшедшим

33.

■ Побывать на всех континентах мира.

Азия

■ Африка

■ Северная Америка

■ Южная Америка

■ Антарктида

■ Европа

■ Австралия

34.

■ Прожить неделю без социальных сетей.

#DIGITALDETOX #OFFLINE #UNPLUGGING #SIGNOFF #DISCONNECTTORECONNECT

#WELCOMETOTHEFLIPSIDE #INTOTHEREALWORLD

