

**70 ИСПЫТАНИЙ,  
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ТВОЮ ЖИЗНЬ**

**МОСКВА  
2016**

Кто ты?

Как ты живешь?

А как хочешь?

Думаешь, есть препятствия на пути к этому? Конечно, есть. Это ты сам. Вечно чего-то боишься, в чем-то сомневаешься, думаешь, что не справишься или что не знаешь, как это сделать. Внутри тебя много всяких «не смогу», «когда-нибудь, но не сейчас», «я пока не готов» и «вот он смог, но я не такой, как он».

У всех людей на этой планете одинаковое количество пальцев на руках, как, собственно, одинаковое число самих рук и всего остального, и даже серого вещества в котелке примерно столько же, что бы там некоторые ни пели. Поэтому поверь – если кто-то смог, то и ты уж точно смог бы, если бы...

Если бы избавился от мусора в голове, кучи комплексов и неуверенности в себе. Преодолея себя и просто делал. Что хочешь. Свободно. Не обращая внимания на мнение других. На неверие в тебя. На чье-то недовольство. Просто улыбался и делал все, что считаешь нужным. Будучи уверенным в своей правоте и способностях.

Но как стать таким вдруг? «Это сложно, – решишь ты. – Я не смогу взять и стать Рэмбо».

Раз, и все – так действительно не сможешь. Тебе придется пропустить себя через такое...

В этом блокноте 70 заданий (челленджей), выполнив которые ты станешь сильнее, увереннее, благороднее, бесстрашнее, свободнее, добрее, счастливее. На странице с заданием написаны качества, которые оно прокачивает. Некоторые из челленджей тебе очень понравятся, многие – шокируют. Но если ты их выполнишь – ты станешь другим. Новой версией себя. Усовершенствованной, прокачанной. Эта версия тебе очень понравится. А окружающим тебя людям – просто невероятно.

Тебе придется попынтеть, не раз вывернуть себя наизнанку и вновь расправить. Но оно того стоит. Ты станешь способным на все. Сможешь исполнять любые свои желания, творить невероятное. Получать от жизни все легко. Без напрягов. Будешь ощущать мир как кладезь наслаждений для тебя.

Готов ли ты решиться и стать сам тем, кем ты только обычно восхищался издалека? План для тебя уже готов, он на страницах этого блокнота. Поэтому нужно лишь твое решение.

Если твой ответ «ДА», то ты уже сделал половину дела. Потому что в твоих руках волшебная инструкция по достижению твоей цели. Выполняй задания в любом порядке, как тебе удобнее и комфортнее. Заполняй страницы блокнота результатами своих испытаний. Меняйся, лови драйв. Чем дальше – тем будет интереснее. Это твой главный квест в жизни, результат которого – ты сам. Справься с ним, у тебя есть все для этого. Брось вызов себе прямо сейчас. И...

Только вперед!

Автор блокнота  
Ксюша УСОЛЬЦЕВА  
<http://vk.com/ksushausoltseva>



## ЗОЛОТОЙ РЕБЕНОК

Половину всех денег, что сейчас есть у тебя, потрать на подарок маме. Отправь или отдай.

**ЗАБОТА**

**ДОБРОТА**

**СЕМЕЙНЫЕ  
ЦЕННОСТИ**

**БЛАГОДАРНОСТЬ**



2

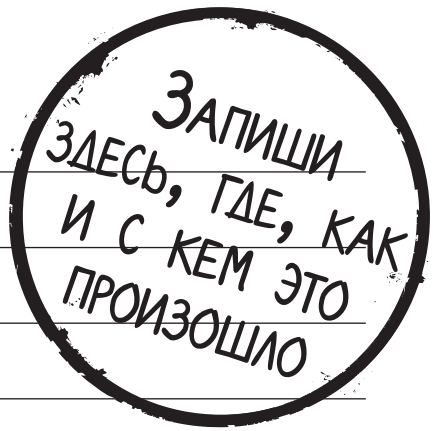
## ГОРОДСКОЙ ЦИНИК

Познакомься с новым человеком от 20 до 30 лет. Завяжи беседу. Когда собеседник будет что-то тебе рассказывать, неожиданно прерви его, сказав, что тебе с ним больше не интересно, и уйди, не попрощавшись.

**УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ**

**НЕЗАВИСИМОСТЬ**

**СМЕЛОСТЬ**



A series of horizontal lines for writing, extending from the left margin across the page. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page's vertical space, starting from the first line below the stamp and continuing down to the bottom of the page.



## ПОВЕЛИТЕЛЬ СУДЕБ

Познакомь двух своих друзей разного пола, попробуй угадать, кто и кому может подойти, и создай настоящую пару.

**ПСИХОЛОГИЯ  
ОТНОШЕНИЙ**

**ИНТУИЦИЯ**

**ОРГАНИЗАТОРСКИЕ  
СПОСОБНОСТИ**





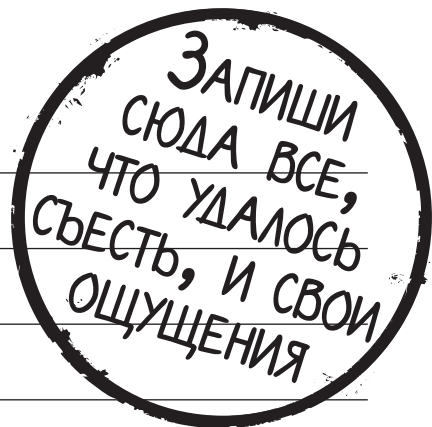
**4**

**РАЗОРИТЕЛЬ  
ФРУКТОВЫХ ПАЛАТОК**

Весь день ешь только фрукты.

**ОЧИЩЕНИЕ  
ОРГАНИЗМА**

**СИЛА ВОЛИ**



Handwritten notes on lined paper.

5

## **ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я СДЕЛАЮ ВАС ЗНАМЕНИТОСТЬЮ**

Отправься на какое-нибудь культурное мероприятие в новом месте. Представляйся организаторам и участникам репортером из известного издания. Задавай вопросы, записывай интересные ответы.

**КОММУНИКАбельность**

**СМЕЛОСТЬ**

**АКТЕРСКОЕ  
МАСТЕРСТВО**



A series of horizontal lines for writing, starting from the second line below the stamp and extending to the bottom of the page.



## **ВАНГУЮ ДАЖЕ НОСТРАДАМУСУ**

Предсказывай какие-либо события и записывай сюда свои предсказания. Потом возвращайся к записям и сравнивай с тем, что произошло на самом деле.

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ  
СОБЫТИЙ**

**ИНТУИЦИЯ**

**АНАЛИТИЧНОСТЬ**