

# WRECK THIS JOURNAL

~~TO CREATE IS TO DESTROY~~

NOW IN COLOR\*

BY KERI SMITH

\*УНИЧТОЖЬ МЕНЯ  
НОВЫЕ ЗАДАНИЯ  
ТЕПЕРЬ В ЦВЕТЕ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 686.8  
ББК я92  
С50

## WRECK THIS JOURNAL: NOW IN COLOR

Keri Smith

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Перевод К. Поляк

**Смит, Кери.**

С50

Уничтожь меня! Легендарный блокнот с новыми заданиями теперь в цвете (англ. назв. *Wreck this journal*) / Кери Смит. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).

Перед вами — продолжение всемирно известного бестселлера неподражаемой Кери Смит, которое научит стирать границы, разрушать внутренние барьеры и покажет, как дать выход ярким краскам! Абсолютно новые творческие задания теперь в цвете! Только вам решать, что делать с его страницами, какие подбирать краски и как выполнять предложенные задания.

УДК 686.8  
ББК я92

ISBN 978-5-04-092505-6

© К. Поляк, перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

**Кери Смит**

**УНИЧТОЖЬ МЕНЯ!**

**Легендарный блокнот с новыми заданиями теперь в цвете  
(англ. назв. *Wreck this journal*)**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *А. Шапиро*  
Редактор *К. Клепова*. Младший редактор *А. Семенова*  
Художественные редакторы *В. Давлетбаева, Е. Гузнякова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ЧИТАЙ  
ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, ул.ная Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Офисы: — ЭКСМО- АБ Баслағы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат; 20 кабинет; офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тәуір бөлмесі: «Эксмо»

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

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

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по правому протекции на территории  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының дистрибуторы және бойынша арал-талаптарды  
қабилдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-ақ, литер В, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/31/32. E-mail: [RDC@almaty.kz](mailto:RDC@almaty.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: [сайтты:www.eksmo.ru/certification](http://сайтты:www.eksmo.ru/certification)  
Сөздері оң қолдауға қарамастан, бұл жердегі барлық мәліметтер РДЦ-Алматының  
өзі тексерген және растаған мәліметтер болуына қамтамасыз етілген.  
Сөздері оң қолдауға қарамастан, бұл жердегі барлық мәліметтер РДЦ-Алматының  
өзі тексерген және растаған мәліметтер болуына қамтамасыз етілген.  
Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 21.04.2022. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-092505-6



9 785040 925056 >

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

ЛитРес:  
одна книга до книги



Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ГОТОВЬСЯ ПЕРЕПАЧКАТЬСЯ В КРАСКЕ!  
И ЭТО ТОЛЬКО В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ! ТЫ ВЫМОКНЕШЬ ДО НИТКИ,  
ТЕБЯ ЗАСТАВЯТ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ВЕСЬМА ПОДОЗРИТЕЛЬНОЕ!  
ТЫ БУДЕШЬ С ТОСКОЙ ВСПОМИНАТЬ О СВОЕМ ПРЕЖНЕМ  
БЕЗМЯТЕЖНОМ СОСТОЯНИИ. И ТЫ НАВЕРНЯКА УВИДИШЬ  
КРЕАТИВНОСТЬ В РАЗРУШЕНИИ. ГОТОВЬСЯ, ВЕДЬ ТЕПЕРЬ ТВОЯ  
ЖИЗНЬ СТАНЕТ БОЛЕЕ БЕЗРАССУДНОЙ!

### *Подсказка для читателя:*

**для того, кому уже приходилось  
разрушать прежде, некоторые инструкции  
будут знакомы, некоторые почти знакомы,  
а некоторые совершенно новы. Здесь  
вызовом для тебя является осознание  
цвета. Каким образом мысли о цветах  
влияют на твой опыт разрушения?**



# ВВЕДЕНИЕ

Возможно, ты задаешься вопросом, зачем кому-то писать вступительное слово к книге, которая предназначена для того, чтобы быть уничтоженной?

Ты не хочешь читать что-то в своей «Уничтожь-меня-книге» – ты хочешь сразу перейти к уничтожению. Поэтому ты здесь, не так ли? «Не трать мое время на пустую болтовню. Я взял тебя, чтобы приняться за работу».

Но дело в том, что я здесь, потому что мы не так уж много разговаривали. И есть некоторые вещи, о которых я хочу тебе сказать. Важные вещи, которыми мне придется поделиться только с тобой, потому что они напрямую тебя касаются. Другими словами, это введение необходимо

*Если ты сейчас читаешь эти строки, значит, это сообщение специально для тебя, а не для кого попало.* Все книги такие: они приходят к тебе в руки точно в тот момент, когда нужны, частенько – когда ты меньше всего их ждешь. Ты веришь в судьбу? А что насчет внезапных счастливых случаев – всех тех книг, которые пунктуально появились, когда пришло их время? Может, эта книга такая. В любом случае, я буду краткой, чтобы ты мог скорее перейти к веселью.

## Важный момент # 1.

Прошли годы с того момента, как книга **«Уничтожь меня!»** была опубликована впервые. За это время так много всего произошло. Каждую неделю я получаю письма от людей, рассказывающих невероятные истории о том, как эта книга повлияла на них и изменила их жизни.

Я не могла предвидеть такую реакцию. Я бы хотела утверждать обратное, но это правда.

Этот блокнот стал очень важен для людей, переживших сложный опыт. Или, может быть, просто для людей, которые проживают свою жизнь. Мне не под силу написать обо всем, что произошло с этой книгой. Но ты сами можешь убедиться, что немало (просто погугли «Уничтожь меня» или Wreck This Journal). Фотографии говорят громче слов.

## Важный момент # 2.

Это разрушительное занятие намного важнее, чем ты думаешь. Если ты позволишь, то оно приведет к большему, чем просто уничтожение страниц книги. Этот блокнот – передышка, убежище, тихая гавань, природная стихия, вызов, голос, спусковой крючок, выхлопная труба, социальная практика. Она – друг, научный опыт, риск, тайна, инструмент, лечение, взрыв.

Поверь мне. Она может изменить твою жизнь. В нем есть что-то почти мистическое, и ты поймешь, о чем я, как только начнешь с ним работать.

## Важный момент № 3.

Знаешь, какая страница книги «Уничтожь меня!» пугает людей больше всего? Может быть, ты тоже ее боишься.

Это задание «Сломай корешок книги». Людям действительно тяжело выполнить его. Но страница, которая покажется самой страшной, и есть та, которую прежде всего необходимо сделать. Для того, чтобы отпустить страхи прошлого или склонность к перфекционизму. Это правда. Найдите страницу, которая вас пугает.

## Важный момент № 4.

Зачем цвет? Самый честный ответ — затем, что я боюсь цвета. Ну вот. Я это сказала. Я думаю, что боюсь цвета уже долгое время. Все мои работы — о противостоянии с вещами, заставляющем меня чувствовать дискомфорт. Нас учат делать иначе — избегать дискомфорта. Но на самом деле места, которых мы избегаем таким образом, это те, в которые нам сильнее всего нужно попасть. Вот мы и попадем.

Как работать с цветом (особенно если вы его боитесь)? Просто начни, погрузись в него, извозись и играй с ним. **ОСВОБОДИСЬ ОТ ЛЮБОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ К РЕЗУЛЬТАТУ.**

Забудь о красоте и гармонии. Красота — это немного скучно. Используй шанс. Почувствуй связь с той частью себя, где находится сердитый, идиосинкратический бардак. Дай этой части волю, когда будешь выполнять мои задания. Ты здесь. Ты существуешь. Оставь свой след. Вперед!

**ГОТОВ? ПОРА!**

Keri Smith



ИНСТРУКЦИИ



1. ВЕЗДЕ НОСИ ЭТУ КНИГУ С СОБОЙ.

2. СЛЕДУЙ ИНСТРУКЦИЯМ НА  
КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ.

3. ПОРЯДОК НЕ ВАЖЕН.

4. ИНСТРУКЦИИ ОТКРЫТЫ ДЛЯ  
ИНТЕРПРЕТАЦИИ.

5. ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ  
(СОПРОТИВЛЯЙСЯ СВОЕМУ  
БЛАГОРАЗУМИЮ).

6. Используй цветные страницы  
в конце книги для выполнения некоторых  
рекомендаций. Порежь их.

# МАТЕРИАЛЫ

Идеи  
Жвачка  
Клей  
Грязь  
Слюни  
Вода  
Погода  
Мусор  
Растительная жизнь  
Карандаш/ручка  
Иголка и нитка  
Марки  
Наклейки  
Липкие штуки  
Лыжные палки  
Ложки  
Расческа-гребень  
Крученный замок для  
провода  
Чернила  
Краска  
Трава  
Моющее средство

Смазочный материал  
Слезы  
Пастельные карандаши  
Запахи  
Руки  
Веревка  
Мяч  
Непредсказуемость  
Спонтанность  
Фотографии  
Газета  
Что-то белое  
Канцтовары  
Воск  
Что-то, что ты нашел  
Степлер  
Еда  
Чай/кофе  
Эмоции  
Страх  
Ботинки  
Спилки  
Биология  
Ножницы  
Клейкая лента  
Время  
Счастливая случайность  
Смекалка  
Что-то острое

**ДОБАВЬ  
СВОИ НОМЕРА  
СТРАНИЦ**

---

**НАЧИНАЯ  
ОТСЮДА**



Сломай корешок книги.



Закрась эту страницу

**КРАСНЫМ**

*специально.*