

# ЧЕК - ЛИСТ

твое яркое и сочное лето

**Анна Мананникова**

# ЛЕТО - ВРЕМЯ НАПОЛНИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И ЭМОЦИЯМИ

Впереди нас ждет прекрасное лето!

Никто кроме тебя не сделает его ярким, насыщенным и незабываемым 😊

Лето прекрасный способ укрепить отношения и наполниться яркими эмоциями и впечатлениями 🎉

Используйте этот **чек-лист** чтобы ярко и интересно провести время с любимым или с друзьями.

Каждый пункт это отличный вариант для свидания, после которого вы точно станете ближе и укрепите ваши отношения.

Можно распечатать его или просто отмечать выполненные пункты  в заметках. Поехали!

# **ЧЕК - ЛИСТ**

---

# РОМАНТИКА И ПРИРОДА

**Встретить рассвет на берегу водоема**

**Встретить закат на крыше** или на высоком этаже, можно снять апартамент бы, сходить в ресторан на крыше или пойти на экскурсию.

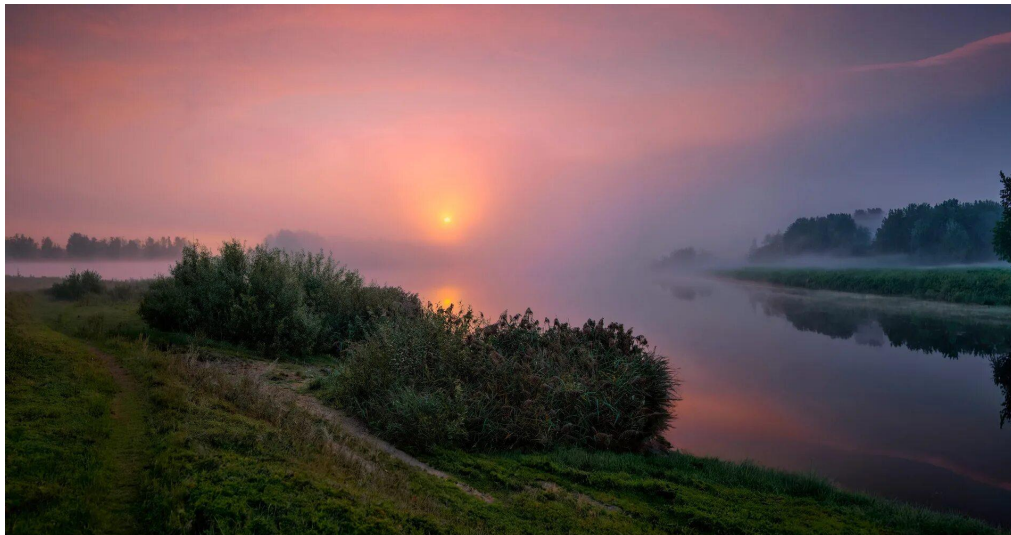
**Посидеть у костра** на берегу, роскошный максимум - с песнями

**Посмотреть на звезды** за городом, устроившись на пледе с термосом чая

**Пройтись босиком по траве** с утренней росой в парке

**Потанцевать, побегать, постоять, под теплым летним дождем без зонта**

---





## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**Уехать в соседний город на электричке** на один день без четкого плана, хотя бы пару раз за лето, в разные места.

**Устроить с друзьями ночной велоезд** по пустым городским улицам.

**Покататься на сап-борде**, каяке или лодке на местном водоеме.

**Посетить веревочный парк** или попробовать скалолазание.

**Найти новое место для купания** в окрестностях вашего города.

**Покататься на картинге** - свидание на картинге очень понравилось твоему мужчине



## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**Устроить свидание в парке аттракционов** - и выгулять своего внутреннего ребенка

**Пожарить мясо или рыбу на огне, на природе** - тоже как свидание отлично сработает

**Встречаться в кафе на летке, а не дома** - после работы не обязательно спешить домой  
можно встретиться в кафе и наслаждаться теплыми вечерами вдвоем 

**Сходить на концерт на крыше на свежем воздухе**

**Организовать турнир** по пляжному волейболу, бадминтону или принять участие в таком турнире



## КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И УЮТНЫЕ ВЕЧЕРА

**Сходить в кинотеатр под открытым небом** или автокинотеатр

**Сходить на социальные танцы** - часто школы танцев устраивают открытые занятия прямо на улице, обязательно посетите такое мероприятие 🥰

**Устроить масштабный диджитал-детокс** — провести целые выходные совсем без интернета

**Собрать идеальный летний плейлист**, который будет ассоциироваться с этим сезоном

**Организовать вечер настольных игр** во дворе или на веранде с друзьями

**Прочитать одну большую художественную книгу** за пару дней, лежа в гамаке или на пляже

**Устроить цветную фотопрогулку** — фотографировать на пленку или телефон только объекты определенного цвета

ПОЛЮБИ  
СВОЮ  
ГЛУБИНУ

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ 

электронный журнал Анны Мананниковой

# ТВОЯ МАЙ /26 ГЛУБИНА

