

САМОИЗОЛЯЦИЯ

*Чем занять себя
в карантин?*

by Veruire



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Пишу тебе из своей самоизоляции и хочу сказать, что у нас со Спейс всё отлично. Еда и вода есть. А это главное!

Во время карантина многие музыканты устраивают бесплатные концерты, актеры — снимают смешные ролики или делают классные онлайн-шоу. Глядя на них, мне тоже захотелось сделать для тебя что-то приятное и порадовать!

Так как пою и шучу я, мягко говоря, не очень, решила подарить тебе то, что умею делать действительно хорошо — чек-листы)))

Перед тобой маленький учебник по выживанию, который поможет не сойти с ума во время самоизоляции.

В нем я собрала фильмы, книги, виртуальные музеи, подборку настольных игр и десятки идей, чтобы вдохновить тебя действовать, мечтать и видеть возможности там, где другие не видят.

Короче, не буду более отвлекать тебя своей болтовней!

Желаю тебе хорошего настроения и здоровья!
Пожалуйста, оставайся дома!

С любовью,
Ира и Спейс

2020

2020

50 ВЕЩЕЙ,

КОТОРЫМИ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ

Простите, но я искренне не понимаю, как может быть скучно в четырех стенах. Быть может, всё дело в моем чудо-списке из занятий, которые я составила для себя и которым сейчас делюсь с тобой! Интересно, успеешь ли ты сделать хотя бы часть из них, пока не изобретут вакцину? Ладно, шучу. Короче, этот список поможет тебе не скучать и провести время с пользой и удовольствием!

УЧИТЬСЯ ➤

- 1. Начать учить иностранный язык. В конце чек-листа я приложила для тебя страницы из нашего с Мариной Могилко учебника по английскому.
- 2. Заняться фотографией и освоить законы композиции и света и мобильную обработку.
- 3. Освоить копирайтинг, ощутить магию слов и начать писать тексты на заказ.
- 4. Прокачать ораторское мастерство: записывать себя на камеру, слушать свою речь и избавляться от слов-паразитов, учить скороговорки и практиковаться перед зеркалом.
- 5. Пойти на курсы программирования и освоить востребованную профессию.



ЗАНЯТЬСЯ СВОИМ ТЕЛОМ ➤

- 6. Заняться своим телом и выполнять ежедневные тренировки. Их полно в интернете.
- 7. Попробовать уроки стретчинга и начать растягивать свои мышцы.
- 8. Поставить себе цель сесть на шпагат.
- 9. Освоить фейсбилдинг.
- 10. Попробовать заняться йогой.
- 11. Начать танцевать. Я вот вчера осваивала ирландские движения.
- 12. Начать следить за своим питанием и количеством выпитой за день воды.

НАВЕСТИ ПОРЯДОК

- 13. Разобрать шкафы и заняться уборкой. Советую прочитать книгу «Магическая уборка» Мари Кондо и взглянуть на рутинное действие иначе.
- 14. Почистить компьютер и смартфон от цифрового мусора. Я составила для тебя подробную инструкцию, как это сделать.
- 15. Провести ревизию своего гардероба.
- 16. Почистить и убрать зимние вещи до следующего сезона.
- 17. Сделать дома небольшую перестановку.
- 18. Выкинуть всё старое, ненужное и то, чем давно не пользуешься

РАЗВИВАТЬСЯ ➤

- 19. Читать! Я сделала для тебя подборку книг по категориям, надеюсь, в ней ты найдешь что-нибудь для себя.
- 20. Почувствовать себя шеф-поваром и приготовить что-нибудь эдакое.
- 21. Попробовать простую медитацию.
- 22. Начать вести дневник.
- 23. Приготовить коктейль по рецепту или изобрести свой. В этом чек-листе ты найдешь пару коктейлей, можешь начать с них.
- 24. Нарисовать картину. Рисование — лучшее лекарство от стресса. Можешь начать с картин, которые нужно раскрашивать по номерам, если не уверен в своих силах.
- 25. Завести новые полезные привычки и следовать им до конца карантина. Думаю, и после самоизоляции ты сможешь находить для них время. Трекер привычек я приложила в конце чек-листов.
- 26. Освоить этикет и стать настоящим джентельменом или леди.
- 27. Изучить карту мира и месторасположение стран. Можно также выучить ключевые столицы. Это не будет лишним для общего развития.



ДЕЙСТВОВАТЬ ➤

- 28. Завести блог.
- 29. Поставить опыт или эксперимент над собой и бросить себе вызов.
- 30. Продать все ненужное на «Авито». А вдруг?!
- 31. Сделать что-то своими руками. Например, превратить старые джинсы в юбку или покрасить шкаф.
- 32. Подумать о том, чего ты действительно хочешь, и составить план действий.
- 33. Создать идеальные музыкальные плейлисты для разных сфер жизни.
- 34. Попробовать освоить новую профессию, которая позволит тебе работать удаленно. Ретушер, копирайтер, таргетолог, программист...а может быть, ты решишься попробовать себя в нумерологии или кондитерском деле?

МЕЧТАТЬ

- 35. Составить карту желаний.
- 36. Запланировать следующее путешествие и изучить всё о месте, которое хочешь посетить.
- 37. Составить список того, что ты никогда не делал в жизни и что хочешь успеть, пока не сыграл в ящик. Пустую страницу для заполнения я приложила в конце этого чек-листа. Пользуйся!
- 38. Начать осваивать техники НЛП и визуализации.
- 39. Посмотреть ролики с биографиями людей, которые достигли чего-то в этой жизни, и понять, что ты ничем не хуже.

ОТДЫХАТЬ

- 40. Посмотреть классные фильмы и классику кинематографа. Я вот, например, обожаю «Крёстного отца». Он, кстати, включен в мою подборку «100 фильмов».
- 41. Сыграть в настольные игры. О своих фаворитах расскажу дальше.
- 42. Сходить в виртуальный музей. На отдельном листе я приготовила для тебя отменную подборку!
- 43. Заказать пазл на 1000 деталей и собрать его. Совет: положи его на лист ватмана, а когда всё будет готово — накрой вторым листом и переверни. С помощью клея «Момент Кристалл» приклей его к бумаге, и у тебя будет картина — напоминание о карантинных временах.
- 44. Устроить день шоппинга онлайн! Сейчас во многих магазинах скидки и распродажи.
- 45. Спеть вечером в караоке или просто включать любимые треки и подпевать им.
- 46. Позволить себе «банный день»: принять ванну с солью, взяв с собой кружечку чая, а после — намазаться всевозможными маслами и скрабами.

ОБЩАТЬСЯ ➤

- 47. Устроить скайп-звонок или конференцию. (Так-то и выпить вместе виртуально тоже можно. Винишко, например.)
- 48. Найти свою любовь. А вдруг?! Многие мои знакомые встретили свою половинку именно в «Тиндере».
- 49. Устраивать в инстаграме всевозможные батлы из дома и бороться за победу до конца.

ДЛЯ ДЕВОЧЕК ➤

- 50. Научиться круто краситься! В интернете полно бесплатных уроков по макияжу.

2020

“ЦИФРОВОЕ РАСХЛАМЛЕНИЕ”

Самоизоляция – отличный повод избавиться от виртуального мусора. Согласись, в обычной жизни до этого-то руки всегда не доходят. Используй мои советы и очищайся!

1.

Настрой архивирование фотографий и прочих данных, чтобы в случае гибели телефона потеря всей информации не стала бы дополнительной трагедией.

2.

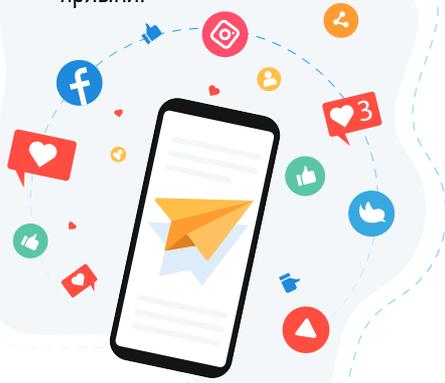
Отпишись от всех ненужных рассылок (кнопка «Отписаться от рассылки» обычно находится внизу письма). Это можно сделать разом (например, зайдя во Входящие или в Корзину, куда ты их обычно отправляешь), а затем, по мере того, как будут приходить новые письма из рассылок, что ты пропустил, постепенно избавляться и от них тоже.

3.

Настрой фильтр электронной почты. Пусть все чеки сразу падают в отдельную папку; для важных рассылок также стоит завести отдельные категории.

4.

Уберись на рабочем столе компьютера или ноутбука. Оставь только самые важные ярлыки.



5.

Удали миллион повторяющихся фотографий из памяти телефона. Если удалять уже нечего, а памяти все равно не хватает, отправляй всё в облачное хранилище (в Google Drive, на Яндекс.Диске и Облаке Мейл.ру доступен некоторый бесплатный объем – посмотри, возможно, тебе этого вполне хватит).

Рекомендую классную статью по теме:

<https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2019/01/30/zachem-tebe-stolko-fotok-bro-chto-delat-esli-pamyati-telefona-uzhe-ne-xvataet/>

6.

Удали приложения, которыми не пользуешься.

7.

Удалить приложения, которые не помогают, а напротив — отнимают время.

8.

Отключи уведомления у всех приложений. Для рабочих чатов настрой интервал времени, когда сообщения приходят со звуком. Близких предупреди, что если потребуется быстрый ответ, лучше звонить.

9.

Разобери заметки в телефоне. Все ли нужны, все ли актуальны? Пора проредить их ряды.

10.

10. Заведи папки в «Сохраненных» в инстаграме. Это могут быть: Рецепты, Идеи для интерьера, Желания, Идеи для подарков, Книжки, Фильмы и сериалы, Полезное для работы, «Показать мужу», а также отдельные папки по городам, где ты хочешь однажды побывать.

11.

Разбери папку «Загрузки» на компьютере. Весь хлам —

12.

Заведи облачное хранилище для самых важных файлов. Туда можно загрузить сканы документов и всё то, что тебе всегда было бы удобно иметь под рукой.

13.

Отпишись от неинтересных групп, пабликов и людей в соцсетях, а также тех, кто вызывает у тебя раздражение. Если это твой знакомый и тебе не хочется обидеть его отпиской, ты можешь скрыть его публикации из ленты новостей. Он об этом не узнает.

2020

100 ФИЛЬМОВ

Ну что, запасаемся попкорном и орешками? Мы со Спейс составили для тебя подборку из своих самых любимых фильмов, а киноманы мы, к слову, знатные! Чтобы тебе было удобнее, мы разбили их на категории. Здесь нет ни одного случайного фильма, и всё, что ты найдешь в этом листе, отмечено моим личным знаком качества и возгласом «Это было круто!» после финальных титров.

Я решила начать с блока, который сейчас особенно хорошо заходит: зомби, эпидемия, конец света. Но не переживай: у нас, в реальности, всё закончится хэппи эндом!

СМЕШНЫЕ: ➤

Обожаю жанр зомби-апокалипсиса, особенно когда немножко страшно, но иногда ты падаешь со стула со смеха! А ещё когда всё заканчивается хорошо, насколько это возможно.

- 1. Зомбилэнд: Контрольный выстрел
- 2. Добро пожаловать в Зомбилэнд
- 3. Зомби по имени Шон
- 4. Тепло наших тел
- 5. Скауты против зомби
- 6. Прогулка с мертвецами

ЗОМБИ

МОЩНЫЕ И КУЛЬТОВЫЕ: ➤

Эти фильмы я смотрела не один раз, мне кажется, они — часть нашей истории и увидеть их хоть раз должен каждый, особенно первый фильм.

- 7. Я - легенда
- 8. Война миров Z
- 9. Обитель зла
- 10. Обитель зла 2
- 11. Обитель зла 3

СТРАШНЫЕ: ➤

Вот эти 3 фильма слабонервные могут пропустить. Погрызенные ногти, кошмары по ночам и жуткое послевкусие — я не жалею, что испытала ощущения выше, но повторять опыт не собираюсь. Одного раза достаточно.

- 12. 28 дней спустя
- 13. 28 недель спустя
- 14. Поезд в Пусан



ОБ ЭПИДЕМИИ:

Все фильмы заслуживают вашего внимания, но мой самый любимый — «Идеальное чувство». Смотрела уже раз 10 и с удовольствием сделаю это вновь.

- 15. Заражение (2011)
- 16. Носители (2009)
- 17. Последняя любовь на земле или Идеальное чувство (2010)

О «КАРАНТИНЕ» И ИЗОЛЯЦИИ

Что делать, если ты оказался в замкнутом пространстве или полностью погрузился в виртуальный мир?! Инструкции по выживанию ищи ниже.

- 18. Марсианин
- 19. Мгла
- 20. Пассажиры
- 21. Первому игроку приготовиться

ФИЛЬМЫ-КАТАСТРОФЫ

А что, если это начало конца света?! Предлагаю тебе подборку кинолент с вариациями того, как этот самый конец света случится и как мы будем выживать.

- 22. Послезавтра (2004)
- 23. Война миров (2005)
- 24. Разлом Сан-Андреас (2015)
- 25. Армагеддон (1998)
- 26. Безумный Макс (1979)

ПРЕМИЯ ОСКАР

Назвала эту подборку так, чтобы подчеркнуть: эти фильмы действительно глубокие и заставляют задуматься. Но при этом все они смотрятся на одном дыхании.



- 27. Паразиты (2019)
- 28. Зеленая книга (2018)
- 29. В центре внимания (2015)
- 30. Ford против Ferrari (2019)
- 31. Три билборда на границе Эббинга, Миссури (2017)

- 32. Красота по-американски (1999)
- 33. Отель «Гранд Будапешт» (2014)
- 34. Побег из Шоушенка (1994)
- 35. Тоня против всех (2017)
- 36. Форма воды (2017)



- 37. Форрест Гамп (1994)
- 38. Невероятная жизнь Уолтера Митти (2013)
- 39. 1+1 (2011)
- 40. Всегда говори «ДА» (2008)



- 41. В погоне за счастьем (2006)
- 42. Невидимая сторона (2009)
- 43. Самый быстрый Indian (2005)
- 44. Трасса 60 (2001)

МЕЧТАЙТЕ

Знакомьтесь, это моя «антикризисная» подборка. После просмотра каждого из этих фильмов мне хочется жить и я точно знаю, что всё в моих силах.



Короче, тут все сказано.

- 45. Анна и король (1999)
- 46. Кейт и Лео (2001)
- 47. Дневник памяти (2004)
- 48. Дом у озера (2006)
- 49. Знакомьтесь, Джо Блэк (1998)
- 50. Унесенные ветром (1939)
- 51. Вечное сияние чистого разума (2004)
- 52. Мемуары гейши (2005)
- 53. Больше, чем любовь (2005)

МУЛЬТФИЛЬМЫ

Я фанат мультфильмов! Этот список — особенный. Каждый участник этого звездного состава непременно заставит тебя окунуться в сказку и наполнит сердце теплом!

- 54. Фердинанд (2017)
- 55. Вверх (2009)
- 56. Тайна Коко (2017)
- 57. Зверополис (2016)
- 58. Головоломка (2015)
- 59. Корпорация монстров (2011)
- 60. Рататуй (2007)
- 61. Тайная жизнь домашних животных (2016)
- 62. Монстры на каникулах (2012)
- 63. ВАЛЛ-И (2008)
- 64. Мулан (1998)
- 65. Король лев (1994)
- 66. Ранго (2011)
- 67. Зверопой (2016)
- 68. Бесподобный мистер Фокс (2009)
- 69. Сезон охоты (2006)

КЛАССИКА

Если что-то из этого списка ты еще не смотрел, срочно исправляйся!
Эти фильмы можно пересматривать бесконечно. Классика есть классика!

- 70. Завтрак у Тиффани (1961)
- 71. В джазе только девушки (1959)
- 72. Укрощение строптивого (1980)
- 73. Джентльмены предпочитают блондинок (1953)
- 74. Безумно влюбленный (1981)
- 75. Бонни и Клайд (1967)
- 76. 8 с половиной (1963)
- 77. Крестный отец (1972)
- 78. Хороший, плохой, злой (1966)



ПРО СОБАК

Этот список приготовила я, Спейс. Чтобы ты никогда не забывал, какие мы крутые — лучшие друзья человека.

- 79. Все псы попадают в рай (1989)
- 80. Того (2019)
- 81. Путь домой (2019)
- 82. Собачья жизнь (2017)
- 83. Белый плен (2005)
- 84. Марли и я (2008)
- 85. Бетховен (1992)
- 86. 101 далматинец (1961)
- 87. Тёрнер и Хуч (1989)



ЭТО КРУТО!

Ну, а закончить «великолепную сотню» я бы хотела картинками, которые считаю действительно зрелищными и после которых так и хочется сказать «Вау! А можно еще?»

- 88. Начало (2010)
- 89. Остров проклятых (2009)
- 90. Бойцовский клуб (1999)
- 91. Джентльмены (2019)
- 92. Криминальное чтиво (1994)
- 93. Джанго освобожденный (2012)
- 94. Бесславные ублюдки (2009)
- 95. Игры разума (2001)
- 96. Афера по-американски (2013)
- 97. Престиж (2006)
- 98. Эффект бабочки (2003)
- 99. Волк с Уолл-стрит (2013)
- 100. С широко закрытыми глазами (1999)

РИСКНЁШЬ УСТРОИТЬ СЕБЕ МАРАФОН?

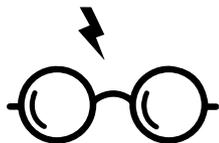


Если ты решил залечь перед экраном капитально, перед тобой список культовых многосерийных фильмов. Я также указала время, которое потребуется для их просмотра, чтобы ты трезво рассчитал свои силы.

ГАРРИ ПОТТЕР

(19 часов 52 минуты):

- Гарри Поттер и философский камень (2001)
- Гарри Поттер и Тайная комната (2002)
- Гарри Поттер и узник Азкабана (2004)
- Гарри Поттер и Кубок огня (2005)
- Гарри Поттер и Орден Феникса (2007)
- Гарри Поттер и Принц-полукровка (2009)
- Гарри Поттер и Дары Смерти: часть 1 (2010)
- Гарри Поттер и Дары Смерти: часть 2 (2011)



ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ

(23 часа 21 минута):

- Эпизод 4 — Новая надежда (1977)
- Эпизод 5 — Империя наносит ответный удар (1980)
- Эпизод 6 — Возвращение джедая (1983)
- Эпизод 1 — Скрытая угроза (1999)
- Эпизод 2 — Атака клонов (2002)
- Эпизод 3 — Месть ситхов (2005)
- Эпизод 7 — Пробуждение Силы (2015)
- Эпизод 8 — Последние джедаи (2017)
- Эпизод 9 — Скайуокер. Восход (2019)



ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ И ХОББИТ

(17 часов 12 минут):

- Властелин колец: Братство кольца (2001)
- Властелин колец: Две крепости (2002)
- Властелин колец: Возвращение короля (2003)
- Хоббит: Нежданное путешествие (2012)
- Хоббит: Пустошь Смауга (2013)
- Хоббит: Битва пяти воинств (2014)

СУМЕРКИ

(10 часов 8 минут):

- Сумерки (2008)
- Сумерки. Сага. Новолуние (2009)
- Сумерки. Сага. Затмение (2010)
- Сумерки. Сага. Рассвет: Часть 1 (2011)
- Сумерки. Сага. Рассвет: Часть 2 (2012)

НАЗАД В БУДУЩЕЕ

(5 часов 42 минуты):

- Назад в будущее (1985)
- Назад в будущее 2 (1989)
- Назад в будущее 3 (1990)



МАТРИЦА

(6 часов 43 минуты):

- Матрица (1999)
- Матрица: Перезагрузка (2003)
- Матрица: Революция (2003)



ИГРА ПРЕСТОЛОВ

Это, конечно, не фильм, но иногда я всё-таки думаю: «А что, если начать всё, так сказать, с чистого листа... точнее, с первой серии?»



Просмотр займёт 2 дня 18 часов 55 минут — 4015 минут, если смотреть непрерывно, 24 часа в сутки.

2020

60 КНИГ

Ты считаешь, что читать скучно? Постараюсь разубедить тебя в этом. Я собрала 60 великолепных книг и разбила их по категориям, чтобы ты точно нашел что-то, что придется тебе по душе. Что-то, что ты прочитаешь взахлеб и попросишь добавки. Обещаю!

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА: РОМАНЫ, ПОВЕСТИ, РАССКАЗЫ

• 1. МИХАИЛ БУЛГАКОВ, «ЗАПИСКИ ЮНОГО ВРАЧА»

Уникальный сборник рассказов, основанных на личном опыте работы Булгакова врачом в сельской больнице, где будущий писатель, проводя сложнейшие операции, пытался справиться с эмоциями. Книга меня восхищает, пугает и воодушевляет — одновременно.

• 2. ЭНИ БЭРРОУЗ, МЭРИ ЭНН ШАФФЕР, «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ»

Очень добрая книга о молодой писательнице в поиске темы для своей новой книги в послевоенном Лондоне. История, за которую она ухватилась как за интересный сюжет, постепенно превращается в ее собственную историю.

• 3. ФРЕДЕРИК БАКМАН, «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ»

Приготовь носовые платочки! Эта книга наверняка станет одной из самых трогательных вещей, что ты читал. И вероятно, ты начнешь совсем иначе смотреть на сварливых старичков, живущих по соседству.

• 4. ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ, НИЛ ГЕЙМАН, «БЛАГИЕ ЗНАМЕНАЯ»

Блистательная история о том, как ангел и демон берутся предотвратить Апокалипсис, написана в жанре юмористического фэнтези и не раз заставит тебя рассмеяться. Читается на одном дыхании!

• 5. РЭЙ БРЭДБЕРИ, «451 ГРАДУС ПО ФАРЕНГЕЙТУ»

«Есть преступления хуже, чем сжигать книги. Например — не читать их». Одна из самых известных антиутопий, где хранение книг преследуется по закону, инакомыслие пресекается, а все письменные издания безжалостно уничтожаются.

• 6. КЭТРИН СТОКЕТТ, «ПРИСЛУГА»

Юг США, 1960-е годы, разгар расовой сегрегации. Юную белую писательницу и двух черных служанок объединяет обостренное чувство справедливости, желание поменять порядок вещей... и силы это сделать.

• 7. ПЕЛАМ ВУДХАУЗ, ЦИКЛ КНИГ О ДЖИВСЕ И ВУСТЕРЕ

Поклонники британского юмора обязательно оценят эти изящные комедийные романы и рассказы о молодом аристократе Берти Вустере и его камердинере Дживсе. Осторожно! Этот ситком на бумаге вызывает приступы безудержного смеха.

• 8. МАРГАРЕТ МИТЧЕЛЛ, «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ»

Эта книга успела стать классикой, и неспроста. Это история о прекрасной и своенравной Скарлетт О'Хара. О любви и жизнелюбии. И о том, что любовь к жизни бывает важнее любви.

• 9. РИЧАРД БАХ, «ЧАЙКА ПО ИМЕНИ ДЖОНАТАН ЛИВИНГСТОН»

Эта повесть-притча помогла мне поверить в себя и услышать собственные желания. Она о том, что можно учиться искусству полета. О том, как не бояться пойти наперекор стае, об умении прощать и находить счастье в себе. Но самое главное — о силе, которая скрыта в каждом из нас

• 10. ИЛЬЯ ИЛЬФ, ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВ, «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ»

Почему опиум для народа? Может быть, тебе дать еще ключ от квартиры, где деньги лежат? Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Искрометный роман, цитаты из которого мгновенно ушли в народ.

• 11. ДЖЕРОМ К. ДЖЕРОМ, «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»

Полная курьезных историй и отменного британского юмора повесть о трех английских джентльменах, решивших отправиться в плаванье по Темзе в компании фокстерьера Монморанси.



- **12. АРТУР ХЕЙЛИ, «АЭРОПОРТ»**

Пожалуй, самый известный производственный роман в мире во всех деталях расскажет вам о жизни аэропорта мегаполиса и о людях — его сотрудниках. Действие романа занимает всего один вечер, и чтение займет немногим дольше: оторваться от него у тебя все равно не получится.

- **13. ЭЛИНОР ПОРТЕР, «ПОЛЛИАННА»**

Возможно, самая светлая и добрая книга этой подборки — история о маленькой Поллианне, которую папа научил одной удивительной игре. Лучший выбор для тех, кто тоже хочет играть в радость и находить причины радоваться там, где радоваться — казалось бы! — нечему.

- **14. ЛЮСИ МОД МОНТГОМЕРИ, «ЭНН ИЗ ЗЕЛЕННЫХ МЕЗОНИНОВ»**

Это первая книга из серии романов, которые рассказывают о взрослении милой и забавной Энн Ширли. Эта история — классика для детей школьного возраста, но не спешите судить. Взрослым она дарит возможность на несколько вечеров вернуться в детство и посмотреть на мир глазами впечатлительного, жизнерадостного ребенка.

- **15. АРТУР КОНАН-ДОЙЛЬ, ЦИКЛ О ШЕРЛОКЕ ХОЛМСЕ**

Пожалуй, эта серия книг не нуждается в представлении. Если ты смотрел любую из экранизаций историй про великого сыщика, тебе будет интересно познакомиться с оригиналом. И как же я тебе завидую, если нет! Значит, впереди у тебя в два раза больше удовольствия.

- **16. АЛЕКСАНДР ДЮМА, «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО»**

История об узнике замка Иф — один из самых известных романов великого Дюма и мировой классики. Захватывает с первых страниц и не отпускает до самой последней строчки.

- **17. ДЭНИЕЛ КИЗ, «ЦВЕТЫ ДЛЯ ЭЛДЖЕРНОНА»**

Этот научно-фантастический рассказ можно смело назвать учебником гуманизма — это одно из самых сильных произведений на тему любви, человечности и ответственности.

- **18. О. ГЕНРИ, «ДАРЫ ВОЛХВОВ» И ДРУГИЕ РАССКАЗЫ**

О. Генри мастерски владел искусством написания рассказов с неожиданной развязкой, трогательных и важных. Рекомендую читать, не торопясь: наслаждайся стилем автора. Его язык великолепен, а рассказы, к счастью, прекрасно переведены на русский.

- **19. СЬЮ ТАУНСЕНД, «ТАЙНЫЙ ДНЕВНИК АДРИАНА МОУЛА»**

Остроумная книга для тех, кто готов к погружению в сложный мир своеобразного и творческого английского паренька. Подростки узнают в нем себя, взрослые — «вспомнят молодость». Но и те, и другие непременно оценят добрую иронию автора в отношении своего пока еще нескладного и, что уж там, прыщавого персонажа.

- **20. АГАТА КРИСТИ, «УБИЙСТВО В „ВОСТОЧНОМ ЭКСПРЕССЕ“»**

Место действия: поезд «Восточный экспресс». Убийца — среди пассажиров. Следствие ведет знаменитый Эркюль Пуаро. А «по ту сторону страниц», за пишущей машинкой, — признанный классик детективного жанра. Всё это значит, что у вас нет шансов на скучный вечер.

- **21. ДЖОАН РОУЛИНГ, ЦИКЛ О ГАРРИ ПОТТЕРЕ**

Гарри Поттер для меня не просто сказка — это целый мир. Почему? Мне кажется, эта история способна сделать мир лучше. Изменить ребёнка, подростка и даже взрослого. Это пособие из семи частей о том, как быть хорошим человеком.

- **22. АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ, «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»**

Если ты читал эту сказку, когда был маленьким, или не читал вовсе, обязательно сделай это — впервые или вновь. Эта крошечная книжка сопровождает меня почти во всех поездках, и каждая ее страница трогает до глубины души.



- **23. ДЖЕК ЛОНДОН, «СЕРДЦА ТРЕХ»**

Герой этой книги — потомок известного пирата и, конечно, он отправляется на поиски сокровищ, которые зарыл его предок. Отыщет он не только богатство, но и любовь и дружбу, которые стоят дороже, чем все золото мира.

- **24. ЭРИХ МАРИЯ РЕМАРК, «ТРИ ТОВАРИЩА»**

История, покорившая миллионы сердец по всему миру — и моё тоже. Эта книга о дружбе, о любви, горе, отголосках войны и том, как важно ценить то, что имеешь.

- **25. ВЛАДИМИР НАБОВ, «ЛОЛИТА»**

Книга, которую я могу перечитывать бесконечно: противоречивая, глубокая, многогранная. Обрати внимание на язык автора: тот случай, когда каждое слово подобрано идеально, стоит на своем месте и погружает читателя в сюжет.

НОН-ФИКШН, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В БУРЕ НОВОСТЕЙ

- **26. СОНЯ ШАХ, «ПАНДЕМИЯ»**

Книга о современных заболеваниях и тех параллелях, что мы можем провести с эпидемиями прошлого. В числе прочего автор разбирает и опасности родом с китайских продуктовых рынков, что добавляет книге злободневности.

- **27. БОРИСЛАВ КОЗЛОВСКИЙ, «МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕПОСТ»**

Простым языком о фейках, теориях заговора, слухах и о том, как сохранять здоровое недоверие ко всему, что пишут в интернете. Автор приглашает тебя в путешествие на Лох-Несс и Титаник, в Белый дом и Руанду, и, конечно, в интернет-пространство и социальные сети, чтобы показать, как распространяется неправда. И как в этом ей помогают наши родственники, друзья — а может, и мы с тобой?

- **28. ТОМ ЧАТФИЛД, «КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ»**

Подзаголовок книги: «Анализируй, сомневайся, формируй свое мнение» — точно отражает ее главный посыл. Здесь много советов, примеров и рекомендаций, которые в этом помогут. Книгу стоит читать вдумчиво и не торопясь.

- **29. ЭНДРЮ ШТУЛЬМАН, «СБИТЫЕ С ТОЛКУ»**

Люди интуитивно создают теории об окружающем мире — и обычно в этом ошибаются. Почему мы воспринимаем мир и его свойства неправильно? Это объясняется на примерах и интересных экспериментах в сфере физики и биологии.

- **30. ДАНИЕЛ КАМЕАН, «ДУМАЙ МЕДЛЕННО, РЕШАЙ БЫСТРО»**

Раньше я была заложником своих необдуманных слов, суждений и обещаний. Если ты сталкиваешься с подобной ситуацией — эта книга обязательна к прочтению.

КНИГИ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ

- **31. СТИВЕН ХОКИНГ, «КРАТКИЕ ОТВЕТЫ НА БОЛЬШИЕ ВОПРОСЫ»**

Эта книга стала последней в жизни великого ученого. Автор понятным языком отвечает на самые важные вопросы человечества: существует ли на самом деле бог, как появилась жизнь во Вселенной, можно ли предсказать будущее, может ли человек путешествовать во времени и так далее.

- **32. ЮВАЛЬ НОЙ ХАРАРИ «SAPIENS. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

Автор раскрывает множество фундаментальных вопросов, о том, кто мы есть. Как человек разумный сумел покорить мир? Когда и почему появились деньги, государства и религия? Становились ли люди с течением времени счастливее? И наконец, что нас ожидает?

- **33. БИЛЛ БРАЙСОН «КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПОЧТИ ВСЕГО НА СВЕТЕ»**

Это не энциклопедия, хотя содержит много фактов. Это не практическое руководство, хотя включает в себя, например, инструкцию, как самому создать Вселенную. Это не роман, хотя оторваться ты от книги не сможешь. Это просто увлекательная история (почти) всего на свете.

- **34. РОНДА БЕРН, «ТАЙНА»**

С этой литературы когда-то началось моё знакомство с нейролингвистическим программированием. Книга написана простым языком и кажется даже наивной, но именно во время её чтения исполнилось моё первое желание: меня взяли на работу в Cosmopolitan.

- **35. ДЖОН КЕХО, «ПОДСОЗНАНИЕ МОЖЕТ ВСЁ»**

Книга более подробно объясняет взаимосвязь между реальностью и нашими мыслями. Она моё лекарство от плохого настроения или апатии. Стоит лишь проглотить 1–2 главы, как снова начинаешь верить в чудеса, и они воплощаются в жизнь.

- **36. ДЖО ДИСПЕНЗА, «СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ»**

К чтению этой книги рекомендую приступать только после двух предыдущих. Автор показывает материальность мысли, и в первой части от этого становится не по себе. Но если у тебя достаточно сил и желания начать мыслить осознанно, то уже ко второй части книги ты сможешь добиться невероятных результатов и узнаешь, что выражение «Жизнь — полосатая зебра» — лишь установка, придуманная другими. Тебе по силам жить на светлой полосе большую часть времени.

КНИГИ ПО ПРОДУКТИВНОСТИ И ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ

- **37. ДЖЕН СИНСЕРО, «НИ СЫ»**

Легкий язык, приятный юмор и толковые советы о том, как следовать известной восточной мудрости, которая звучит как «ни сы», а переводится как «будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед».

- **38. БРАЙАН ТРЕЙСИ, «ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМУМА»**

Я очень люблю труды этого автора: Трейси находит самые точные слова, чтобы зарядить мотивацией и энергией достаточной, чтобы свернуть эверест запланированных дел. В этой книге он делится с читателями 12 универсальными факторами, которые обеспечат безграничный успех любому, кто будет им следовать.

- **39. БРАЙАН ТРЕЙСИ, «ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА»**

Научиться не расплываться на мелкие дела, а начинать с самого сложного и неприятного, мне всегда давалось с трудом. Но благодаря одному из моих самых любимых авторов у меня получилось. Это значит — получится и у тебя.

- **40. СТИВЕН КОВИ «7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ»**

Книга учит многому: управлять своей жизнью, побеждать зависть, искренне радоваться успехам товарищей, вдохновляться их примерами и победами. Между строк этой книги можно найти самый главный, восьмой, навык — доброту.

- **41. МАРК МЭНСОН «ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА»**

Спасибо, Марк: я перестала сравнивать себя с другими и стала проще относиться к делам и проблемам. Теперь я сравниваю себя только с той, что была вчера и вижу прогресс каждый день. От этого хочется идти вверх всё быстрее. Но теперь — без стресса и паники.

- **42. ДЕЙЛ КАРНЕГИ, «КАК ЗАВОЕВЫВАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ»**

Настоящий учебник по развитию харизмы и раскрытию собственного потенциала. Вооружись карандашом: очень многое тебе захочется взять на заметку!

- **43. РОБЕРТ КИЙОСАКИ, «БОГАТЫЙ ПАПА, БЕДНЫЙ ПАПА»**

Что отличает бедного человека от человека богатого? Одни всю жизнь работают ради денег, а другие заставляют деньги работать на себя. Автор рассказывает о том, чему с ранних лет учат своих детей богатые родители.

• **44. ХЭЛ ЭЛРОД, «МАГИЯ УТРА»**

«Это вообще реально?» — подумала я, когда стала применять полученные навыки в жизни. Автор рассказывает, как превратить начало дня в самое продуктивное время и сохранить заряд бешеной энергии на весь оставшийся день.

• **45. ЭРИК ЛАРССЕН, «НА ПРЕДЕЛЕ»**

Автор предлагает довольно жёсткий метод саморазвития за 7 дней. Первые три дня ты будешь его ненавидеть, а на седьмой — не сможешь представлять, как жил раньше. Книга для тех, кто хочет увидеть быстрые результаты и готов выложиться на полную.

• **46. РИЧАРД БРЭНСОН, «К ЧЕРТУ ВСЁ! БЕРИСЬ И ДЕЛАЙ»**

Люблю все работы этого автора, они вдохновляют двигаться только вперёд. Основная мысль этой книги: жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на вещи, которые не приносят удовольствия. Это чёткая инструкция, как изменить ситуацию.

• **47. БАРБАРА ШЕР, «ОТКАЗЫВАЮСЬ ВЫБИРАТЬ»**

«Драмкружок, кружок по фото, а еще мне петь охота» — знакомая история? Не можешь выбрать? Записывайся во все три! Книга рассказывает о «сканерах» — людях, которые не останавливаются на чем-то одном в своих увлечениях, и подсказывает, как лучше их организовать.

• **48. РОБИН ШАРМА, «МОНАХ, КОТОРЫЙ ПРОДАЛ СВОЙ ФЕРРАРИ»**

Вдохновляющая история адвоката-миллионера, который столкнулся с духовным кризисом и погрузился в древнюю культуру. Как это изменило его жизнь? Книга посвящена его выводам и находкам: позитивному мышлению, жизни согласно призванию, ценности времени, силы ума и мужественности.

• **49. ДЖИМ КОЛЛИНЗ, «ОТ ХОРОШЕГО К ВЕЛИКОМУ»**

В книге анализируется опыт компаний, осуществивших переход от хороших показателей к выдающимся. Что отличало их от тех, кому это не удалось? Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет?

• **50. ГРЕГ МАККЕОН, «ЭССЕНЦИАЛИЗМ»**

Важно делать только то, что важно. Банальность? А вот и нет: многие это знают, но лишь единицы руководствуются этим правилом в реальности. Книга похожа на разговор с мудрым другом, и она действительно поможет тебе делать меньше — но лучше.

• **51. ИГОРЬ МАНН, «НОМЕР 1»**

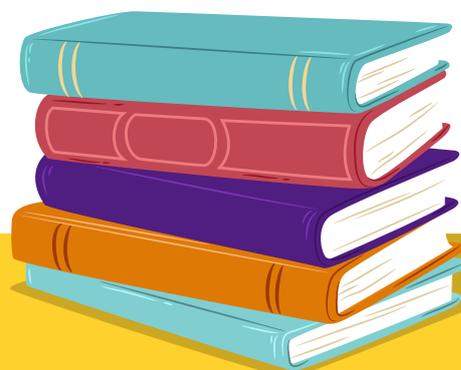
Книга сооснователя одного из самых успешных российских издательств «Манн, Иванов, Фербер», одного из лучших маркетологов страны. Кто, если не он, может дать дельные советы, как стать номером первым в выбранной сфере деятельности? Читай, создавай собственную карту успеха и обязательно воплощай её в жизнь!

• **52. КЕЙТ ФЕРРАЦЦИ, «НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ В ОДИНОЧКУ»**

Нетворкер № 1 делится секретами построения широкой сети взаимовыгодных знакомств в бизнесе и не только. Связи решают!

• **53. ЛЕС ХЬЮИТТ, ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН, «ЦЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ: КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ»**

Название книги говорит само за себя. Авторы предлагают 10 ключевых стратегий, которые помогут избежать расфокусированности, сосредоточиться на выбранном курсе и во что бы то ни стало добиться своего.



КНИГИ ПО РАЗВИТИЮ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ И СЕКСУАЛЬНОСТИ

- **54. ХЕЛЕН АНДЕЛИН, «ОЧАРОВАНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ»**

В чем секрет счастливого союза? Почему одна женщина в браке счастлива и любима, а другая несчастна и разочарована? На эти вопросы отвечает книга-бестселлер, которая помогла миллионам женщин по всему миру стать счастливыми.

- **55. ЭЛЛЕН ФЕЙН, ШЕРРИ ШНАЙДЕР, «ПРАВИЛА. КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ»**

Книга раскрывает много секретов мужской психологии, и поговаривают, что именно благодаря ей свое счастье нашли Кейт Миддлтон, Блейк Лайвли и Бейонсе. А вместе с ними — сотни и тысяч женщин по всему миру.

- **56. ЭМИЛИ НАГОСКИ, «КАК ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА»**

В книге ты найдешь объяснения того, как устроена женская сексуальность, основанное на научных исследованиях и нейробиологии. После прочтения ты увидишь, что с точки зрения сексуальных отношений ты целостна и здорова — даже если ты пока не совсем уверена в этом.

- **57. РОБИН НОРВУД, «ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ СЛИШКОМ СИЛЬНО»**

Здесь собраны причины, которые побуждают столь многих женщин находить невнимательных, эгоистичных партнеров, не отвечающих им взаимностью. Также автор рассказывает, почему наши отношения с близким человеком не удовлетворяют нас, но нам трудно порвать их. И почему же сама любовь становится страстью, зависимостью, пагубной привычкой, хронической неизлечимой болезнью.

- **58. ЛЕЙЛ ЛАУНДЕС, «КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО»**

Книга от всемирно известного эксперта в области психологии межличностных отношений. Лаундес рассматривает шесть научно доказанных составляющих, которые сводят человека с ума и делают его влюбленным.

- **59. ДЖОН ГРЕЙ, «МУЖЧИНЫ С МАРСА, ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ»**

Проблемы в отношениях мужчины и женщины возникают потому, что мы очень разные — как будто бы с разных планет. Автор на конкретных примерах объясняет эти различия и предлагает немного потренироваться в инопланетном языке.

- **60. СЬЮ ДЖОНСОН, «ОБНИМИ МЕНЯ КРЕПЧЕ»**

Очень глубокая книга об отношениях. Научит устанавливать и поддерживать контакт в паре, разговаривать о проблемах и жить в любви.



2020

МУЗЕИ И ТЕАТРЫ

Встретиться с подругой в скайпе и вместе отправиться на соседнюю вкладку браузера, чтобы обсудить искусство под бокал вина? Звучит как отличный план на вечер самоизоляции!

Выбирай, куда отправиться сегодня: в музей, картинную галерею, театр или оперу. И обязательно пообещай себе посетить их в реальной жизни, как только появится такая возможность.

ЛУВР, ПАРИЖ

Редкая возможность встретиться с «Моной Лизой» Леонардо да Винчи, скульптурой Венеры Милосской и другими произведениями искусства, не вставая с дивана. Для тебя работают три виртуальных тура, а также выложено множество тематических видеоэкскурсий.

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

<http://www.louvre.fr/en/selections>

ЭРМИТАЖ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Египетские мумии, рыцарские доспехи, иранская керамика или античные скульптуры? Выбор за тобой! Здесь ты найдешь что-то на свой вкус и интерес: можешь обойти все этажи и все залы, а также другие здания музейного комплекса и несколько временных выставок.

http://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama/virtual_visit/

Впрочем, можешь не выбирать, а просто погрузиться в уникальный 5-часовой фильм-прогулку, который проведет тебя по 45 залам Эрмитажа:

https://vk.com/wall-67940544_47329

БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ, ЛОНДОН

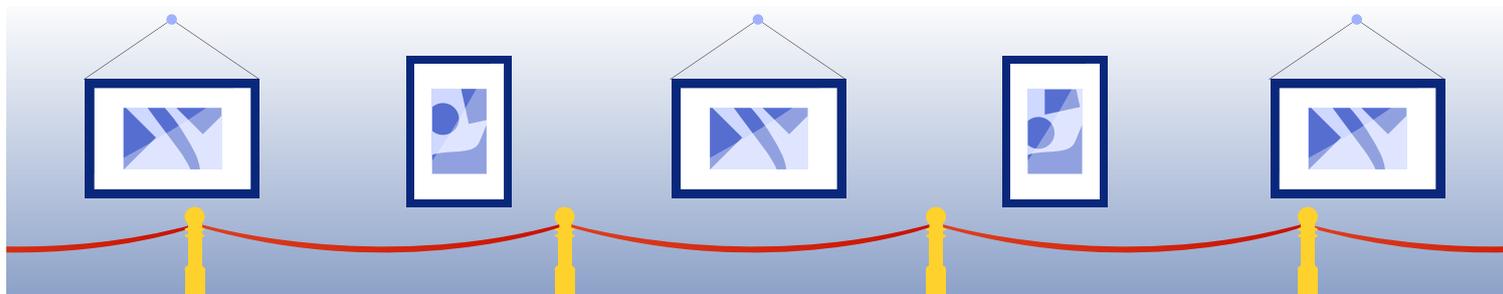
Онлайн-экспозиция приглашает взглянуть на мир и искусство по-новому: тур организован не по залам и коллекциям, а в виде интерактивной линии времени, по хронологическому принципу:

<https://www.britishmuseum.org/collection/galleries>

ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ, МОСКВА

Проект #ТретьяковкаДома — это онлайн-лекции научных сотрудников музея, экскурсии по постоянной экспозиции Третьяковской галереи, концерты и кинопоказы:

<https://www.tretyakovgallery.ru/programs/tretyakovlive/>



ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ, ФЛОРЕНЦИЯ

Известнейшая картинная галерея Италии приглашает тебя провести время в компании Боттичелли, Караваджо, Джотто, да Винчи и других великих мастеров:

<https://artsandculture.google.com/partner/uffizi-gallery>

ПУШКИНСКИЙ МУЗЕЙ, МОСКВА

В виртуальном туре доступна основная экспозиция, которая включает в себя полотна Дега, Моне, Писсаро, Ренуара, Ван Гога, Шагала. И не только!

<https://virtual.arts-museum.ru/>

МУЗЕЙ ПРАДО, МАДРИД

Богатейшая коллекция знаменитого испанского музея представлена в виде тематических подборок и даже в формате игры-бродилки. Также на сайте доступны аудиогиды на английском и испанском — прекрасный повод попрактиковать иностранный язык:

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

МУЗЕЙ ОРСЕ, ПАРИЖ

Рассмотреть картины из экспозиции прославленного парижского музей крупным планом и без толп туристов?

Это возможно в два клика:

<https://artsandculture.google.com/asset/the-evening-air/9AFV5fBXEc99-g>

РУССКИЙ МУЗЕЙ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

К просмотру доступны 12 обширных коллекций с подробными пояснениями, а также 3D-панорамы залов экспозиции..

https://rusmuseumvr.ru/online_resources/

МУЗЕЙ МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ, МОСКВА

Для вас подготовили множество виртуальных выставок в фото- и текстовых форматах. Эффекта присутствия это не гарантирует, но уникальность коллекций: от нарядов российских императоров и императриц до старинных экипажей и подарков Фаберже - с лихвой это компенсирует:

<https://www.kreml.ru/exhibitions/virtual-exhibitions/>



МУЗЕЙ-УСАДЬБА Л.Н. ТОЛСТОГО «ЯСНАЯ ПОЛЯНА»

Здесь виртуальные панорамы и, уверена, масса вдохновения для всех пишущих людей. Тур позволяет окунуться в атмосферу, в которой жил и творил Лев Николаевич:

<http://yap.vm.culture.ru/main/>

ТЕАТРЫ

Приглашаю на время переместиться из самоизоляции прямоком
в партер известнейших мировых театров!

БОЛЬШОЙ ТЕАТР, МОСКВА

<http://youtube.com/bolshoi>

МАРИНСКИЙ ТЕАТР, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

<https://mariinsky.tv/>

КОРОЛЕВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕАТР, ЛОНДОН

https://www.nationaltheatre.org.uk/at-home?queueitoken=e_safetevent25mar20~q_9246f25d-acdc-4dc2-a650-70c6e2fe1990~ts_1585333338~ce_true~rt_safetynet~h_cfc83d1d7d41e59e2e0a4eeeff9d9d4696c20810c449f957f8a2b53531e6f894



БЕРЛИНСКАЯ ФИЛАРМОНИЯ

<https://www.digitalconcerthall.com/en/home>

МЕТРОПОЛИТЕН ОПЕРА, НЬЮ-ЙОРК

<https://www.theatrehd.ru/ru/moscow/play>

БЕРЛИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОПЕРА

<https://www.rbb24.de/panorama/thema/2020/coronavirus/beitraege/rbb-uebertragung-konzerte-.html>

ЛЕНКОМ МАРКА ЗАХАРОВА, МОСКВА

<https://okko.tv/search/%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BC>

2020

К СТОЛУ

Перед тобой список настольных игр, которые я люблю больше всего. В «Монополию», «Дурака» и «Колонизаторов» я с удовольствием играю с родителями. Это наша традиция и то, что объединяет семью за общим столом. В остальные – играю с друзьями и иногда смеюсь до потери пульса. Предлагаю тебе изучить список ниже и выбрать что-то для себя. Настольные игры – это круто!

«МОНОПОЛИЯ»

 2-6 игроков*

 0,5-1 час

Эта экономическая стратегия — одна из самых известных настольных игр в мире и отлично подойдет для семейного вечера. Скупай акции компаний, плати налоги государству и владельцам предприятий, устраивай аукционы — и становись монополистом! Её правила несложно понять, а еще она очень нравится детям, ведь это отличный шанс почувствовать себя взрослым и распоряжаться большими деньгами.

*Идеально для двоих!

«КОЛОНИЗАТОРЫ. КНЯЗЬ КАТАНА»

 2-4 игрока*

 1-2 часа

Возможно, лучшая игра современности, по оценкам специалистов, героев сериала «Теория Большого Взрыва»... и моему личному мнению! Это в меру глубокая стратегия с лёгкими для понимания правилами, приятным оформлением и симпатичные фишками.

*Идеально для двоих!



«ВЗРЫВНЫЕ КОТЯТА»

 2-5 игроков*

 от 15 мин

Игра предлагает быстрый и динамичный игровой процесс, где тебе придётся взвешивать риски. Чем-то это напоминает «русскую рулетку»: игроки тянут по очереди карты из колоды, и, если им попадается один из «взрывных котеек», то он тут же взрывается и выбывает из игры! А чтобы этого не произошло, можно использовать различные карты или даже их комбинации.

Очень милая, необычная и смешная игра как для кошатников, так и для любителей динамичных настольных игр.

*Идеально для двоих!

«ДЖЕНГА»

 1+ игрок*

 от 15 мин

В центре игрового стола из деревянных брусков выстраивается башня. Определив, кто первым ходит, игроки по очереди вытаскивают любой брусок из конструкции и кладут его на самый верх башни. Рискнёшь проверить свою ловкость и координацию? Уверен, что рука не дрогнет в самый ответственный момент? Умеешь контролировать своё дыхание? Ну что же, в таком случае, ты готов доказать, что тебе под силу стать победителем в моей любимой «Дженге»!

*Идеально для двоих!



«ДИКИЕ ДЖУНГЛИ» («JUNGLE SPEED»)

 2-10 игроков*

 от 15 мин

Правила очень простые, всего несколько минут для их освоения — и ты готов к игре. Ловкость рук и быстрая реакция — вот составляющие успеха! Это динамичная и весёлая игра, где участники могут не только следить за карточками противников, но и биться на дуэли и воровать ценные артефакты.

*Идеально для двоих!

УНО

 2-10 игроков*

 от 15 мин

Эта игра очень простая для понимания, и при этом она страшно затягивает. Цель — избавиться от всех карт (в этом здорово пригодится логика и стратегическое мышление). А когда у игрока останется только одна карта, он должен не забывая выкрикнуть «Уно!»

*Идеально для двоих!

«ПЯТНИЦА. НУ И КТО ЖЕ Я?»

 2-6 игроков*

 0,5-1 час

Ты наверняка видел такую игру в разных фильмах, сериалах и даже мультфильмах. Правила её очень просты: участники игры надевают себе на лоб обруч с картой, на которой написано слово-определение, которое-то и требуется угадать. Получается, что все видят твое слово, кроме тебя! Чтобы узнать, кто ты такой, нужно задавать наводящие вопросы, на которые остальные игроки могут отвечать «да» или «нет». Удобно тем, что ее можно организовать без покупного игрового набора: например, писать имена знаменитостей на липких листочках и клеить их другу другу на лоб!

*Идеально для двоих!



«ИМАДЖИНАРИУМ»

 4-7 игроков

 1 час

Простая и интересная игра, в которой нужно придумывать ассоциации к необычным картинкам из коробки. Картинки рисовали сумасшедшие художники, поэтому ассоциаций — от самых простых, вроде «любовь», «зима», «принципиальность», до самых сложных и безумных, в духе «Всё правильно сделал», «Где драма? Опять нет драмы!», «Чак-чак! Беги быстрее!», может быть просто море. Что делать дальше, объяснит карточка с правилами, но согласись, что начало интригует? А еще в ассоциациях ты узнаешь самые важные личные вещи о человеке, научишься лучше его понимать и лучше предсказывать ход мыслей разных людей.

«АКТИВИТИ»

 3-16 игроков

 1-2 часа

Развиваем взаимопонимание и утепляем отношения — всё это про эту игру, уже ставшую классической. Твоя задача — вытянуть карточку и объяснить выпавшие слова одним из предусмотренных правилами способов: жестами, словами или рисунками. У игры множество вариаций, но каждая из них обладает простыми правилами и обещает массу веселья всем участникам!

«ЭЛИАС»

 4+ игроков

 от 30 мин

Игра немного напоминает «Активити»: чтобы заработать победные очки, здесь нужно объяснять загаданные слова посредством использования любых других, но не однокоренных. Пантомима и самые невероятные аналогии приветствуются и добавляют вечеру веселья!

2020

ДАВАЙ ВЫПЬЕМ?!

Предлагаю устроить мини-бар у себя дома и научиться готовить три коктейля: сложный, простой и полезный (безалкогольный).

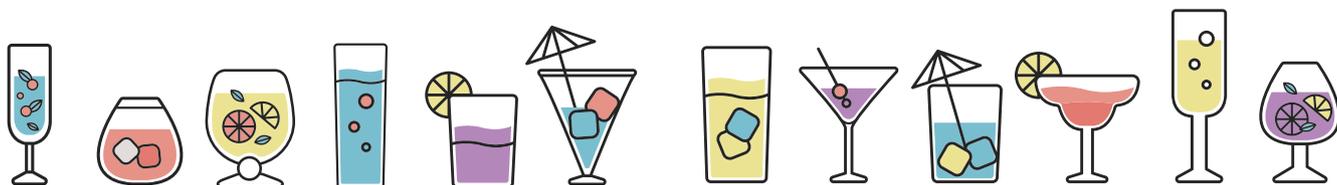
КОКТЕЙЛЬ «САМОИЗОЛИРОВАННЫЕ»

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

виски — 50 мл
имбирный сироп — 20 мл
(имбирь — 70 г
сахар — 200 г
вода — 130 мл
звездочки гвоздики — 2 шт)
сок лимона — 20 мл
1/2 белка среднего яйца

РЕЦЕПТ:

Сначала приготовь имбирный сироп:
70 г очищенного имбиря натри на тёрке. Добавь сахар и воду.
На медленном огне нагревай это в течение 15 минут.
Сними с огня и добавь звездочки гвоздики.
Остуди и процеди «зелье» через сито.
Теперь собери все ингредиенты и взбивай их со льдом в течение 20 секунд.
Если дома нет шейкера, подойдёт френч-пресс или обычная банка с крышкой.
подавай в стакане для виски со льдом.
Украсить можно слайсом имбиря.



КОКТЕЙЛЬ MARTINI FIERO & TONIC

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

Martini Fiero — 100 мл
Тоник — 100 мл

РЕЦЕПТ:

Смешай всё в винном бокале со льдом. Укрась долькой апельсина. Мечтай о лете.

ИМБИРНЫЕ ШОТЫ

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

имбирь — 70-90 г
1/2 лимона
мёд по вкусу (1-2 ч. л.)

РЕЦЕПТ:

Отжми сок из половины лимона.
Добавь 70-90 г имбиря и мёд по вкусу.
Отправь всё это в блендер на минутку. Вытащи кашицу из блендера и процеди через марлю.
подавай в рюмках.

СОВЕТ ОТ АВТОРА КОКТЕЙЛЯ @WHEREISDARIA:

«Напиток жгучий — остроту можно регулировать количеством имбиря и мёда.
Имбирь в пять раз сильнее чеснока влияет на иммунитет, но не пахнет, так что шоты легко можно пить с утра».

2020

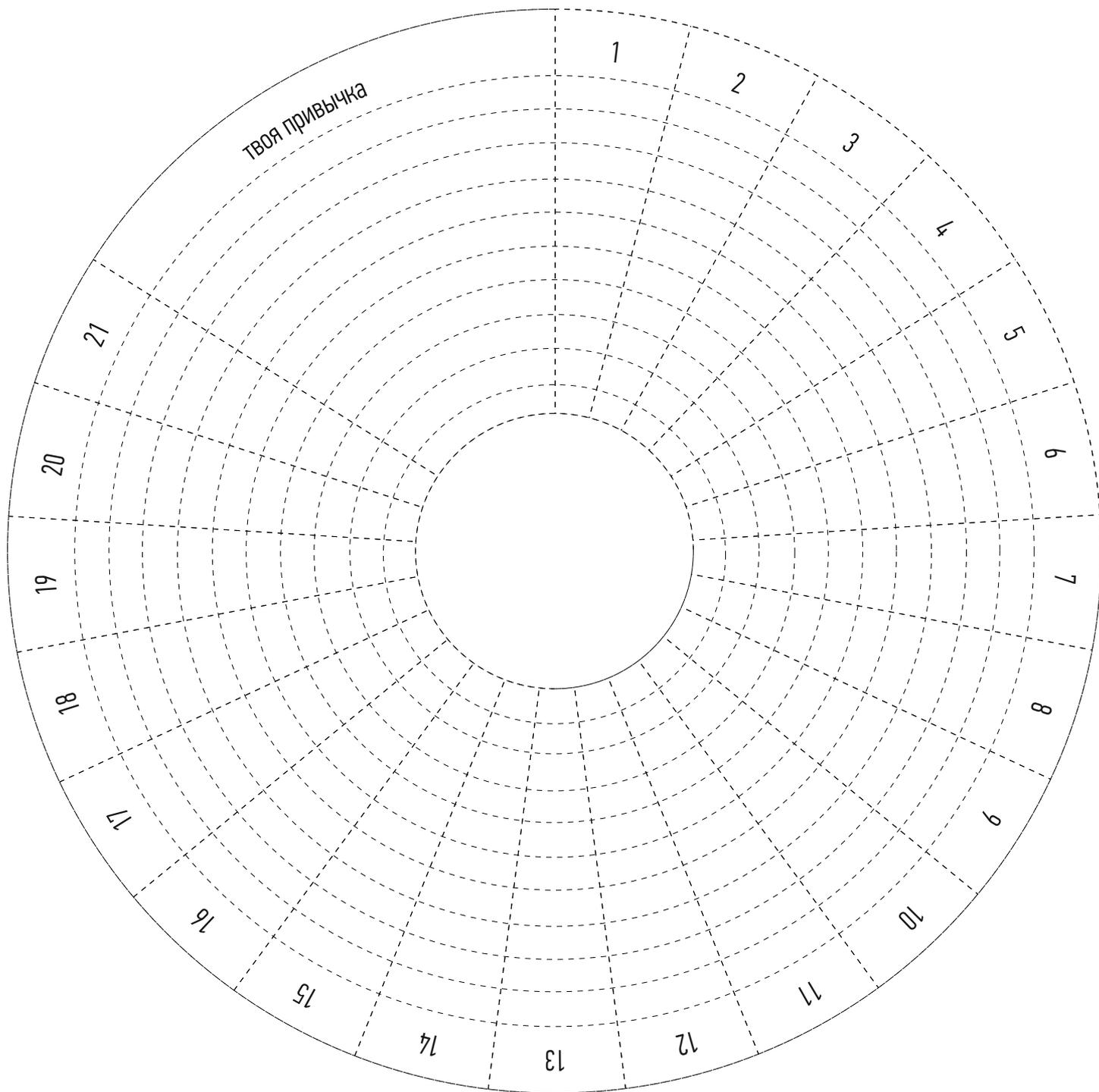
“ JUST DO IT ”

Спорим, сейчас у тебя в голове полно идей, что бы ты сделал, попробовал, купил, куда бы отправился, если бы не эта самоизоляция? Предлагаю тебе начать составлять свой план из 50 пунктов уже сейчас, чтобы не забыть их и жадно ворваться в жизнь, когда вирус отступит.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____

- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____
- 32. _____
- 33. _____
- 34. _____
- 35. _____
- 36. _____
- 37. _____
- 38. _____
- 39. _____
- 40. _____
- 41. _____
- 42. _____
- 43. _____
- 44. _____
- 45. _____
- 46. _____
- 47. _____
- 48. _____
- 49. _____
- 50. _____

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК



ТВОЯ ПРИВЫЧКА

МЕСЯЦ

2020

BONUS!

Я решила также подарить тебе несколько листов из нашего с Мариной Могилко учебника по изучению английского языка. Он подойдет всем, от начинающих до уверенных «среднячков».

СЕЙЧАС Я ОБЪЯСНЮ ТЕБЕ, КАК РАБОТАТЬ СО СТРАНИЦАМИ НИЖЕ.



1. Перед тобой один лист из списка «1000 самых распространенных слов в английском языке». Все они с переводом и транскрипцией на русском. Чтобы услышать произношений выбранного слова, достаточно вбить его в переводчик Google или любой другой. Там же появится английская транскрипция.

2. Ежедневно выписывай 10 слов, которые хочешь выучить, на «лист на холодильник» и повторяй их.

3. На листе «Читай» ты найдешь фрагмент из книги. Твоя задача — прочитать его и попытаться понять, из какой он книги. Переводчиком пользоваться нельзя. Затем обрати внимания на слова, которые мы выделили маркером, и попытайся догадаться, что они означают, по контексту. Далее проверь себя и посмотри в переводчик. После фрагмента ты найдешь пустые строчки. Выпиши на них все незнакомые слова, которые хочешь выучить, посмотри их перевод и вноси в «Список на холодильник» .

4. А теперь найди песню «Sweet Dreams — Eurythmics» и включи ее. Постарайся на слух понять, какие слова пропущены, и вставь их в пустые строчки. Не переживай, если с первого раза удастся заполнить не всё. Трек крутой, поэтому можно поставить его на повтор и довести дело до конца.

5. Сделай задание по грамматике. Подумай хорошенько! Чтобы ты проверил себя, я приложила ключи. Только пообещай, что не будешь сдаваться раньше времени.

**FORM - [ФО:РМ] - АНКЕТА; ФОРМА; БЛАНК;
TO FORM - ФОРМИРОВАТЬ, ОБРАЗОВЫВАТЬ**

○ name	[нэйм]	имя, фамилия; название; называть
○ first name	[фё:рст нэйм]	имя
○ last name	[сё:нэйм]	фамилия
○ maiden name	[мЭйдэн нэйм]	девичья фамилия
○ birth date	[бё:рс дэйт]	дата рождения
○ place of birth	[плэйс ов бё:рс]	место рождения
○ address	[эдрэс]	адрес
○ marital status	[мЭритэл стЭйтэс]	семейное положение
○ single	[сингл]	холостой, незамужняя; один(окий); в один конец (о билете)
○ married	[мЭрид]	женатый/замужняя
○ divorced	[дивО:рст]	разведенный
○ widowed	[уидоуд]	овдовевший

CLOTHES - [КЛОУЗ] - ОДЕЖДА

○ shoes	[шу:з]	обувь
○ boot	[бу:т]	ботинок; сапог
○ sneakers	[сНИ:кэрэ]	кроссовки
○ coat	[коут]	пальто
○ dress	[дрэс]	платье
○ to dress	[ту дрэс]	одевать(ся)
○ suit	[сьют]	костюм; иск;
○ to suit	[ту сьют]	подходить, быть к лицу, соответствовать
○ shirt	[шё:рт]	рубашка
○ blouse	[блАуэз]	блузка
○ skirt	[скё:рт]	юбка
○ glove	[глав]	перчатка
○ mitten	[МИтэн]	варежка
○ hat	[хэт]	шапка; кепка;
○ cap	[кэп]	колпачок
○ jacket	[джЭкит]	пиджак; куртка
○ cardigan	[кА:рдигэн]	кофта
○ scarf	[ска:рф]	шарф
○ sock	[сок]	носок
○ sweater	[сүэтэр]	свитер
○ T-shirt	[ТИ:шё:рт]	футболка
○ tie	[тай]	галстук; привязывать
○ trousers	[трАуээрэ]	брюки, штаны
○ shorts	[шо:ртс]	шорты
○ tights	[тайтс]	колготки
○ stockings	[стОкингз]	чулки
○ jeans	[джи:нз]	джинсы
○ hood	[худ]	капюшон; капот
○ belt	[бэлт]	ремень, пояс
○ underwear	[Андэуээ]	нижнее белье
○ briefs	[бри:фс]	трусы мужские
○ panties	[пЭнтиз]	трусы женские
○ bra	[бра:]	бюстгальтер

THING - [СИНГ] - ВЕЩЬ

○ pen	[пэн]	ручка
○ pencil	[пЭнсил]	карандаш
○ book	[бук]	книга
○ copybook	[кОпибук]	тетрадь
○ notebook	[нОутбук]	блокнот
○ note	[нОут]	записка, запись
○ dictionary	[диКшэнэри]	словарь
○ letter	[лЭтэр]	письмо; буква
○ envelope	[Энвилууп]	конверт
○ paper	[пЭйпэр]	бумага
○ newspaper	[ньЮ:зпэйпер]	газета

THING - [СИНГ] - ВЕЩЬ

○ magazine	[мэгэзи:н]	журнал
○ (tele)phone	[[тЭли]фОун]	телефон; разговаривать по телефону
○ clock	[клок]	часы
○ comb	[коум]	расчёска; расчесывать
○ TV(-set)	[ТИви(сэт)]	телевизор
○ iron	[Айрон]	утюг; железо; гладить (утюгом)
○ soap	[сОуп]	мыло; намыливать
○ radio	[рЭйдиоу]	радио
○ bag	[бэг]	сумка
○ backpack	[бЭкпэк]	рюкзак
○ map	[мэп]	карта (географическая)
○ card	[ка:рд]	открытка; карта (игральная); карточка
○ suitcase	[сУткэйс]	чемодан
○ present	[прэзнт]	подарок
○ camera	[кЭмэрэ]	фотоаппарат; видеокамера
○ vase	[ва:з]	ваза
○ handkerchief	[хЭнкёчиф]	носовой платок
○ ball	[бол:]	мяч
○ balloon	[бэлу:н]	воздушный шар(ик)
○ toy	[той]	игрушка
○ ticket	[тиkit]	билет
○ luggage	[лАгидж]	багаж
○ battery	[бЭтэри]	батарейка, аккумулятор
○ bucket	[бАкит]	ведро
○ rope	[рОуп]	веревка
○ board	[бо:рд]	доска; борт; совет (правление)
○ calendar	[кЭлиндэр]	календарь
○ laptop	[лЭптоп]	ноутбук
○ brush	[браш]	щетка; кисть, кисточка; чистить щеткой
○ keyboard	[ки:бо:рд]	клавиатура
○ key	[ки:]	ключ; клавиша
○ wheel	[уИ:л]	колесо
○ steering wheel	[стИринг уИ:л]	руль
○ trunk	[транк]	багажник; ствол; хобот
○ gas(oline)	[гЭс(олин)]	бензин
○ purse	[пё:рс]	дамская сумка; кошелек
○ wallet	[уОлит]	бумажник
○ lamp	[лЭмп]	лампа
○ ruler	[ру:лэр]	линейка; правитель
○ shovel	[шАвэл]	лопата; рыть
○ machine	[мэшИ:н]	машина; механизм;
○ hammer	[хЭмэр]	аппарат; станок молоток; вбивать молотком
○ scissors	[сИзэрэ]	ножницы
○ glasses	[глА:сиз]	очки
○ package	[пЭкидж]	посылка; упаковка
○ stick	[стик]	палка; придерживаться; втыкать; ручная коробка передач
○ glue	[глу:]	клей; приклеивать
○ gift	[гифт]	подарок; дар
○ towel	[тауэл]	полотенце
○ mail	[мэйл]	почта (корреспонденция); отправлять по почте
○ wire	[уАйэр]	провода; провод
○ page	[пэйдж]	страница
○ sheet	[ши:т]	простыня; лист(ок)
○ pillow	[пилоу]	подушка

day 1

SWEET DREAMS – EURYTHMICS

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Some of them want to _____ you
Some of them want to get used by you
Some of them want to abuse you
Some of them want to be _____

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Hold your _____ up, movin' on
Keep your _____ up, movin' on
Hold your _____ up, movin' on
Keep your _____ up, movin' on
Hold your _____ up, movin' on
Keep your _____ up, movin' on
Hold your _____ up, movin' on
Keep your _____ up!

Some of them want to _____ you
Some of them want to get used by you
Some of them want to abuse you
Some of them want to be _____

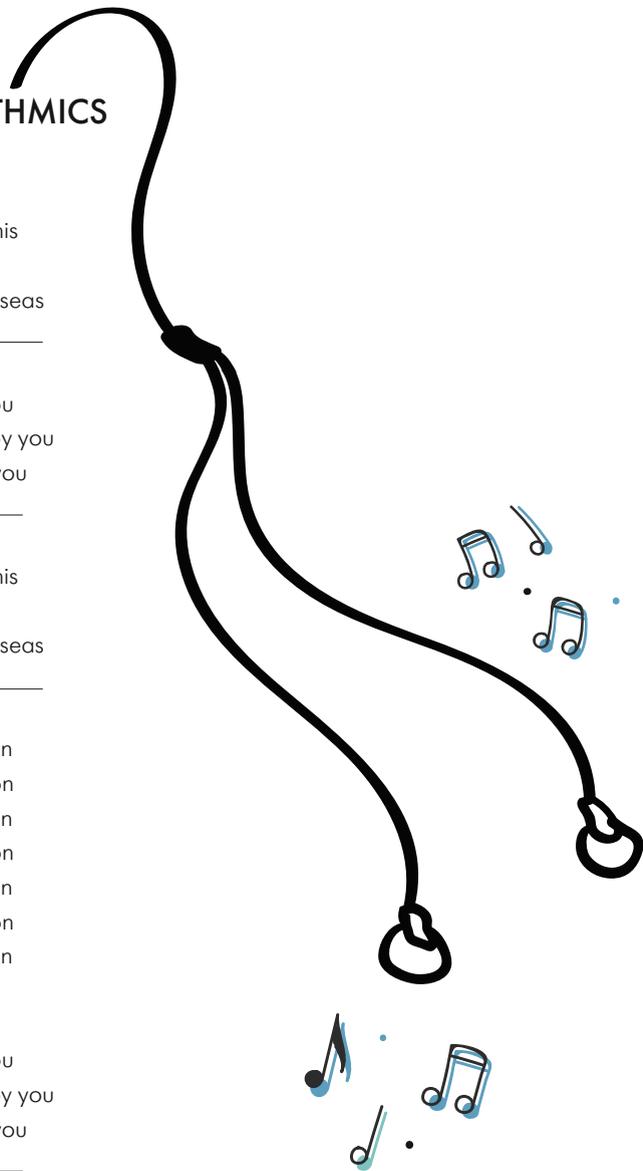
Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____

Sweet dreams are _____ of this
Who am I to disagree?
I travel the _____ and the seven seas
Everybody's looking for _____ ...



10 WORDS

слово

перевод

визуализация

DON'T DREAM YOUR LIFE, LIVE YOUR DREAM.

Не мечтай о своей жизни, живи своей мечтой.

DAY 1

И НАПОСЛЕДОК...

Мой дорогой друг, надеюсь, что-то из моей подборки оказалось для тебя полезным и подняло настроение!
Я бы искренне этого хотела.

Буду очень рада, если ты решишь поделиться этим чек-листом со своими близкими, знакомыми и друзьями.

Если же ты захочешь заняться саморазвитием и выберешь меня в качестве наставника,
я с удовольствием подарю тебе скидку на все свои образовательные проекты.

ПРОСТО ВВЕДИ ПРОМОКОД

БУДЬЗДОРОВ

на моем сайте [HTTPS://SPACECOOL.RU](https://spacecool.ru) и получи скидку от 10 до 30%.
Она действует до конца пандемии.

КАК ПРИМЕНИТЬ ПРОМОКОД:

1. Добавь в корзину понравившиеся чек-листы или курсы или марафон с помощью кнопки «Купить».
2. После этого корзина откроется автоматически. Под списком выбранных чек-листов будет фраза «Есть промокод? Получите скидку». Нажми на эту фразу.

2.1 При покупке курса или марафона введите свои данные: имя, имейл и телефон. Это нужно, чтобы мы смогли выдать доступ к курсу. Нажмите "Записаться".

3. В открывшемся окне впиши фразу **БУДЬЗДОРОВ** — важно написать её именно так, большими буквами, без пробела и дополнительных знаков.

4. Соответствующая скидка применится автоматически ко всему содержимому корзины. Страница обновится, и вы увидите новую стоимость. Переходи к оплате с помощью банковской карты или PayPal.

Корзина

	Марафон "Я БУДУ-2" - СТАРТ 30 марта Кол-во: 1	990.00₽
	Воркбук по английскому Кол-во: 1	490.00₽

ИТОГО 1 480.00₽

Есть промо-код? [Получите скидку](#)

Что-то забыли? [Вернитесь в каталог товаров](#)

Оплата заказа #2128

Состав заказа:
Пишем красиво - с куратором
Пишем красиво с Vedupe
Пишем красиво - информация

Знаете промо-код?

Промо-код Применить

Итого к оплате: 7 000 руб.

Карточка заказа в CRM

ЧЕМУ Я МОГУ НАУЧИТЬ:



6 апреля стартует ближайший поток моего курса по копирайтингу «Пишем красиво». Это мой бестселлер, благодаря которому за 2,5 года более 3 000 человек научились здорово писать. Многие из моих выпускников стали успешными блогерами, многие работают копирайтерами. Кое-кто даже получил должность редактора в журналах и онлайн-изданиях. Я точно знаю, что тексты моих выпускников любят и дочитывают до конца!



20 апреля стартует 3-й поток марафона «Я БУДУ!». Это марафон по саморазвитию, позитивному мышлению, НЛП, целеполаганию и продуктивности, с помощью которого в течение 21 дня ты сможешь стать лучшей версией себя. Всегда с улыбкой и пониманием того, чего ты хочешь от жизни и что делаешь для этого..



«Я люблю себя» — удивительный чек-лист для девушек, которые хотят раскрыть свою внутреннюю красоту и стать уверенными в себе. Этот продукт поможет каждой осознать свою уникальность и по-настоящему полюбить себя. Весь материал, который использовался для подготовки проекта, я взяла из личного опыта и уверена в его эффективности. Более 5 000 девушек также это подтвердили.



«All you need is English» — абсолютный хит и один из лучших учебников по английскому. Мы создали его совместно с Мариной Могилко прошлой осенью, но его эффективность уже успели подтвердить более 30 000 довольных покупателей. В учебнике ты найдешь словарь из 1 000 слов, которые составляют около 75% словарного запаса американцев, а с помощью простых заданий, мотивирующих видео, песен и инфографики всего за пару месяцев сможешь не только понимать, но и общаться с англоговорящими людьми.



«Super 8» — первый чек-лист, который я создала, и абсолютный бестселлер. Он о том, как заставить все свои мечты сбываться, как работать с аффирмациями и поверить, что в этом мире возможно всё.



Набор секс-игр «Всем охота» — это необычный продукт, состоящий из эротических карточек и игр: кубиков и «Не морского боя». Отличная вещь для тех, кто относится к сексу «играючи» и готов к экспериментам.



«Продвижение в инстаграм: от идеи до монетизации» — это полноценный курс, который поможет тебе начать вести собственный блог или превратить хобби в работу. Здесь я раскрываю все свои секреты, начиная с того, где найти идею, как сделать кадр на тысячи лайков и обработать его на мобильном устройстве, и до написания текстов и первых шагов в продвижении и наборе аудитории.