



50 дней лета

by Veryire

Инструкция по применению

1. Прежде чем начать пользоваться чек-листом, пожалуйста, посмотри мою видеоинструкцию, в которой я расскажу о каждой странице подробнее и постараюсь зарядить тебя волшебным настроением.
2. Все листы, предназначенные для печати, советую распечатать на цветном принтере, но если такой возможности нет, постарайся сделать так хотя бы для страниц отрывного календаря. Игру «Спейс-мафия» печатай на самой плотной бумаге, которую найдешь. Нарезать карточки аккуратнее всего получится при помощи канцелярского ножа и линейки.
3. Листы, которые не обязательно распечатывать, я прикрепила в отдельном PDF-файле.
4. Секретное видео, которое ты найдешь в комплекте с листами, открывай строго 1 сентября. Не раньше. Обещаешь?
5. Если какие-то задания или пункты тебе не подходят, адаптируй их под себя или придумывай свои. Главное, чтобы магический поток не останавливался ни на день.
6. Скомбинируй страницы «Дневника твоего лета» так, как тебе удобно. Ты можешь заполнять их каждый день, а можешь ограничиться несколькими листами, вписав туда только самые яркие моменты.

Создай фильм о своем лете.

Не пугайся: тебе не потребуются голливудские бюджеты, дорогая аппаратура и тяжеленная операторская тележка. Просто скачай приложение Daily Snap и снимай самые яркие события – всего по одной секунде в день, а программа сама склеит эти отрезки в видеофайл.

И да, чем интереснее ты проведешь лето, тем более захватывающей получится твоя «кинохроника». Так что это дополнительный стимул наполнять каждый день крутыми моментами. Не подведи!

@sliv_chek



Дорогой друг!

Если честно, я один из тех немногих сумасшедших, которые не любят лето.
Серьезно.

Но в этом году я намерена изменить ситуацию.

Чек-лист, который ты сейчас держишь в руках, создан отчасти для этой цели.

Почему отчасти? После успеха чек-листа «Волшебный декабрь», я почувствовала, насколько важно проживать каждый день любимого времени года, и поняла, что могу подарить частичку своей магии тебе. Для этого я и создала «50 дней лета» и календарь с заданиями на каждый день. Некоторые из них могут показаться тебе детскими и нелепыми, но отбрось стереотипы и сомнения! Просто попробуй и следи за тем, как меняется твоё состояние, как тепло окутывает тело, а улыбка расплывается по лицу. В каждом взрослом живёт ребёнок, который умеет радоваться так искренне, как это умею только дети.

Кроме милых заданий и развлечений я приготовила для тебя и практичные страницы. Конечно же, не обошлось без рецептов, который создал специально для нас мой друг – французский шеф-повар Nicolas Rieffel, барной карты невероятно вкусных коктейлей, уникальной игры «Спейс-мафия», дневника твоего лета и плейлиста с отменными треками!

Надеюсь, что, благодаря моим стараниям и труду моей замечательной команды, ты проведешь лучшие 50 дней лета в своей жизни.

А начнем мы прямо сейчас.
Скорее переворачивай страницу!

С любовью,
Ира и Спейс



календарь заданий

Ты держишь в руках особенную вещь – свой план заданий на ближайшие 50 дней лета. Я постаралась сделать их разными: иногда волшебными и сказочными, иногда практичными и полезными, иногда – романтичными и нежными. Знай: каждое из них я буду выполнять вместе с тобой.

Обязательно распечатай его на цветном принтере и желательно на плотной бумаге.

После этого разрежь страницы по пунктирным линиям. Я советую тебе использовать для этого канцелярский нож и линейку: так получится ровнее и аккуратнее.

Разрезанные карточки сложи в хронологическом порядке. Чтобы тебе было удобнее, я сделала разный дизайн для страниц июля и августа.

В верхней части листов календаря пробей отверстия при помощи дырокола и свяжи их ниткой или нарядной лентой.

Твой календарь готов. Каждый день отрывай от него по одной страничке, выполняй задания и наслаждайся каждым днем своего лета.

Для некоторых заданий календаря есть специальные страницы, которые помогут тебе в выполнении. Их ты найдешь в основной части моего волшебного чек-листа «50 дней лета».

@sliv

июля

Познакомься с прохожим и отправься в его секретное место.

Я делала такое 6 лет назад, и это было незабываемое приключение.

ИНСТРУКЦИЯ:

Отправляйся на прогулку по любимому маршруту и подойди к человеку, который покажется тебе интересным и открытым.

Поздоровайся и сообщи, что участвуешь в квесте и твоя задача — вывести тайную локацию у незнакомца и отправиться туда. Это может быть его любимое кафе, или точка, откуда открывается красивый вид на город, или салон красоты, в котором делают лучший маникюр — фантазия ничем не ограничена. И — в путь!

Не стесняйся, а просто доверься Вселенной. Кто знает, куда она тебя приведет.



12 июля

Отметь Всемирный день рыбака и... фотографа

Это два разных праздника, так что можешь выбрать что-то одно либо совместить празднования. В любом случае, я советую все-таки отправиться на рыбалку.

Попроси папу, дедушку, молодого человека или друга взять тебя с собой. Увидишь: твой интерес не оставит их равнодушными. Получай максимум удовольствия от процесса и позволь твоим спутникам насладиться ролью гуру и раскрыть тебе все рыбацкие секреты мастерства. Уха в котелке над костром станет идеальным завершением дня, но лично я рыбаку ради интереса и не огорчаюсь, если не клюет.

Для меня важнее сам процесс — и удачные фотографии с пирса на закате.

Что же касается фото, самые крутые снимки получаются на рассвете или закате. Подсмотреть идеи ты можешь в «Pinterest» и в моем списке идей для кадров на тысячи лайков, который я собрала для тебя.

chek

июля



Отметь Всемирный день шоколада

Сегодня можно всё: молочный, горький, с цельным фундуком или миндалем... Если для тебя фигура — это святое, побалуй себя шоколадом MOJO — в нем нет ни сахара, ни лактозы.

Ах да, праздник будет веселее, если разделить его с друзьями и запить всё парой банок колы... Гулять так гулять!

13 июля



Устрой пикник на крыше и насладись закатом

Бутылочка розового вина, пара фужеров, плед и легкая закуска — весь этот набор должен уместиться в рюкзак. Имей в виду: с пакетом твоё «восхождение» может быть неудобным. Где найти крышу? Гугл и друзья в помощь. Я знаю, что даже в «ВКонтакте» можно найти группы местных ружеров, если потратить на это немного времени. Кстати, поиски волшебной локации могут стать отдельным квестом, поэтому желаю тебе удачи!

Но пожалуйста, не забывай о своей безопасности.

@shiv_cheek
14 июля

Приготовь лимонад

Что может быть лучше, чем провести жаркий день со стаканом освежающего лимонада в руках? Выбирай рецепт по душе: попробуй воспроизвести тот, по которому много-много лет назад делала самый вкусный на планете лимонад твоя бабушка, или возьми один из пары рецептов, что я приготовила для тебя.

Для тех, кому уже исполнилось 18 лет, у меня есть особенный сюрприз – барная карта со вкуснейшими коктейлями. Их предлагаю готовить вечером и непременно угостить друзей.



15 июля

Сделай из джинсов шорты

«О закрой свои бледные ноги», — писал поэт. Как славно, что обращался он не к нам с тобой! Потому что сегодня мы ноги будем открывать — навстречу солнцу и легкому загару. Наверняка в твоём гардеробе затесались джинсы, которые уже не радуют: не тот крой, немодный фасон... Настал их час! Ищи видеоинструкцию в интернете и вооружайся мелком для разметки и ножницами. За дело! Кстати, когда я вбила в гугл «как сделать из джинсов шорты», то нашла массу пошаговых инструкций и для тех, кто привык одеваться скромно, и для тех, кто любит погорячее. Интересно, что выберешь ты?



16 июля

Прокатись на электросамокате, велосипеде или роликах

Если делаешь это один, непременно запасись классной музыкой – мой плейлист у тебя есть. Но я все-таки советую разделить поездку с друзьями или твоей второй половинкой.

Это так круто – ехать куда глаза глядят с остановками на бокальчик лимонада или чего-нибудь покрепче.



17 июля

Встреть рассвет

Советую найти живописное место где-нибудь повыше и молча наблюдать за первыми лучами, озаряющими землю. Не отвлекайся на фотоаппарат, постарайся прогнать все мысли и просто смотри. Это прекрасная медитация.

После этого – можно обратно завалиться в кровать или прожить необыкновенно длинный день, который я советую начать с «МакЗавтрака»: парочки жирненьких хашбраунов и Фреш МакМаффинов.



@sliv_чюля

chuek чюля

Открой для себя соседний городок

Путешествие — это не обязательно трансатлантические перелеты, мытарства с визами, джетлаг и смена часовых поясов. Самое настоящее путешествие может ждать тебя в паре часов езды на электричке или машине. Так чего же откладывать?



Освой водный вид спорта

Вейкборд и водные лыжи, кайтинг и SUP-борд, рафтинг и катамаран — что выберешь ты? Но какое бы приключение ты ни выбрал: на озере или на реке, — знай: тебя ждет море удовольствия! А еще стойкий загар, подтянутая фигура и классный новый опыт.

чюля 20

Отметь Международный день торта

Я думаю, ты уже догадался, чем именно. Оставлю этот пункт без комментариев. Впрочем, один все-таки будет: к черту диету!



чюля 21

Посмотри кино под открытым небом

Узнай, есть ли в твоём городе автокинотеатры или планируются ли фестивали с кинопоказами на свежем воздухе. Если нет, не отчаивайся, а бери всё в свои руки (а если точнее — ноутбук или проектор с собой на пикник). Летний вечер дает +100 к романтичности любого фильма, вот увидишь!

Теряешься, что посмотреть?

Вот несколько идей:

1. «Элизабеттаун»
2. «Трасса 60»
3. «500 дней лета»
4. «Ешь, молись, люби»
5. «Вики Кристина Барселона»
6. «Королевство полной луны»
7. «Перед рассветом»

@22iv

июля



Разбей посуду

Чтобы в жизнь пришло что-то позитивное, летнее, светлое, иногда нужно давать выход всему «плохому». Возьми дома посуду, от которой давно мечтал избавиться, или купи несколько копейечных тарелок в ближайшем гипермаркете.

Затем отправляйся туда, где тебя не потревожат посторонние, и... бей их! Позволь себе выместить весь гнев, агрессию и обиду. А после — получай удовольствие от поразительного спокойствия, которое подарит тебе этот ритуал. Помни об экологичности своих действий и не забудь убрать за собой осколки с «места преступления».

cbze k

июля

Напиши стихотворение

«Ох, лето красное! любил бы я тебя / Когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи» — вслед за классиком признайся лету в своих чувствах и ты. Что тебе особенно нравится в это время года? Что расстраивает? Радует? Тревожит? Доверь свои мысли бумаге. Кто знает, может это станет началом целого сборника стихов?



24
июля

Искупайся обнаженным

Теплая летняя ночь, прохладная вода, чувство свободы... Этот момент тебе запомнится! Кроме того, такой водный ритуал сможет помочь тебе стать более раскрепощенным. В обнаженном теле нет ничего постыдного. Ты это ты.

Не забудь взять с собой полотенце и подельника, который уберезет тебя от посторонних глаз.



25
июля

Найди заброшенный дом и погуляй в нем

Что видели эти окна, которые сейчас разбиты и заколочены? Кто жил в этом доме? Кого любил? О чем мечтал? Дай волю фантазии. На такой променаде лучше всего отправляться в легких сумерках, когда еще не совсем стемнело. Помни о безопасности!

Найти такой дом помогут гугл и социальные сети. Это работает - я неоднократно проверяла.



@sliv_чюля

Отметь Международный день парашютиста

Если к прыжку с высоты ты еще не готов, предлагаю включить воображение и полетать в аэротрубе. Ты получишь незабываемые впечатления — гарантирую.



chubek_чюля



Нарисуй картинку мелками на асфальте

Набор мелков в магазине — 30 рублей. Удовольствие, которое ты получишь, наблюдая, как они оставляют яркие линии на скучно-сером асфальте — бесценно. А может, это задание вдохновит тебя нарисовать что-то под окнами друга, родителей или твоей второй половинки? Такой сюрприз точно запомнится надолго.

чюля 28

Устрой праздник без повода

Или придумай повод — но такой, чтобы никто не подумал, что ты это всерьез. Если фантазии не хватает, загляни в календарь праздников мира. Кстати, ты знал, что существует день сидения на подоконниках? А как насчет дня качания на качелях или разглядывания горизонта? Возможно, тебя вдохновит день валяния в стог сена? Продумывай угощения, реквизит и зови друзей. Этот праздник вы запомните надолго! А может, он станет вашей традицией?



чюля 29

Пускай мыльные пузыри...

...и наблюдай, как солнечные лучи раскрашивают их радужными разводами. На этом всё. Потому что некоторые действия не нужно усложнять :)
Совет: если купить сразу несколько упаковок и разделить радость с друзьями, получится не только веселее, но и красивее.



июля

Отметь Международный день дружбы

Собери тех, кто тебе дорог, и устрой незабываемый день.

Выбери что-то из списка ниже:

1. Устройте фотосессию и повторите первое совместное фото.
2. Сделайте капсулу времени. Можно, например, сочинить пожелания друг другу через 5-10-15 лет.
3. Запиши самые запоминающиеся моменты, связанные с другом, и вручи ему их на долгую память.
4. Организуй пикник на свежем воздухе, купи гирлянды на батарейках и зажги их, когда стемнеет. Можешь также запастись бенгальскими огнями и зажечь их вечером. Отпразднуйте ваш персональный Новый год в разгар лета.
5. Отправьтесь в тур по местам, которые много для вас значили. Это может быть всё что угодно: скамейка в парке, магазин, кафе или сквер, где вам было особенно весело.

июля

Искушайся в одежде

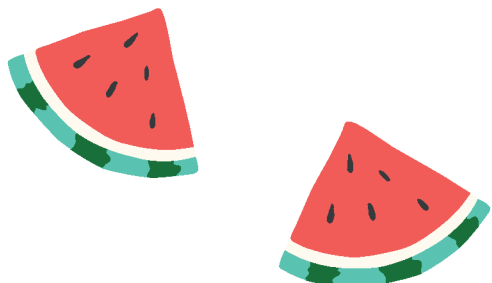
Конечно, лучше всего, если этот пункт выполнят за тебя друзья без твоего ведома, например, столкнув в бассейн или облив водой из шланга (а хорошие друзья предварительно убедятся, что у тебя в кармане не лежит телефон). Эффект неожиданности умножит твои эмоции! Но сгодится и купание «по доброй воле». Хорошо, если это будет жаркий безветренный день или у тебя хотя бы будет с собой махровое полотенце — этот совет ты оценишь, когда будешь выходить из воды.

августа

Весь день говори «да»

Ты когда-нибудь задумывался, дорогой друг, сколько возможностей проходит мимо? Захватывающих. Невероятных. Порой до дрожи пугающих. А иногда — восхищающих до дрожи. Сегодня тебе предстоит принимать все предложения, идеи и советы. Откройся этому миру!

Для вдохновения советую пересмотреть фильм «Всегда говори «Да»» с Джимом Керри: это поможет настроиться на действительно особенный день.



августа

Вызови друга на дуэль

Ваше оружие — водяные пистолеты. Обязательно пригласите секундантов: их вы обрызгаете первыми. Да начнется битва!

или

Устрой битву шариками, наполненными водой. Уверена: сценарий самой веселой летней вечеринки не может обойтись без водяных бомбочек! Чтобы их сделать, лучше купить специальные шарики (ищи «капитошки» или «водяные бомбочки»). Дальше всё просто: наполняешь их водой, и... пли!

августа

Приготовь варенье

Сегодня тебе предстоит сохранить частичку лета, чтобы потом было особенно вкусно вспоминать его зимой. Выбери любимую ягоду и отправляйся за рецептом: к бабушке, маме, ну, или на кулинарный сайт или форум дачников-садоводов.

Задание со звездочкой: ты можешь угостить своим вареньем друзей. Запасись красивыми баночками, а на этикетке напиши не только вид варенья, но и что-то личное, например «Черничное варенье моему лучшему другу на память о лучшем лете, когда мы...».

Идеи по оформлению баночек можно подсмотреть на «Pinterest».

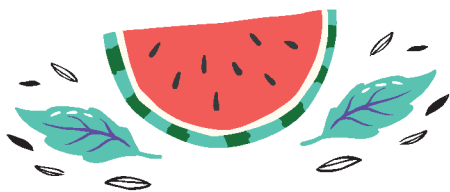
августа

Устрой вечер настольных игр

Собери вместе семью или свою компанию друзей — и посвятите вечер друг другу. Если дело происходит за городом, устраивайтесь в беседке или на веранде. В квартире распахните окна, чтобы кожей чувствовать уходящее тепло летнего дня. Играйте, выигрывайте, проигрывайте и много смейтесь. И пообещайте друг другу это повторить!

Я приготовила для тебя карточки для игры в «Мафию» со Спейс и ее братами и подборку своих любимых настольных игр с описанием. Наслаждайся!

августа



Запусти воздушного змея

Укроти стихию, оседлай воздушные потоки, возьми от ветреной погоды всё. Ну, а восторг всех окрестных ребятшек добавит тебе много-много плюсиков к карме.

Кстати, это развлечение обойдется тебе не дороже чашки хорошего кофе. Например, в «Фикс прайсе» змея можно найти всего за 99 рублей.

августа

Нарисуй свою первую картину

Карандаши, гуашь, акварель, темпера, акрил, пастель, масло – ты можешь выбрать любой материал, который найдется дома, но, если финансы позволяют, лучше отправиться в художественный магазин. Поверь, это самый настоящий рай даже для тех, кто не имеет никакого отношения к рисованию.

Бери холст, кисти и дай волю чувствам. Необязательно рисовать с натуры – твоё произведение искусства может быть абстракцией. Почему нет?

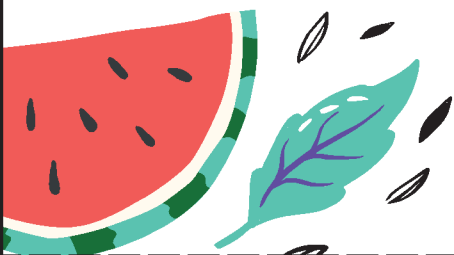
И еще одна идея: в художественных магазинах продаются гипсовые бюсты, например, Аполлона, Цезаря или Нефертити. Можно сделать крутой арт-объект, раскрасив его яркими цветами.

@sliv
августа

Отметь Международный день пива

КОНЕЧНО, ЕСЛИ ТЕБЕ УЖЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 18

Даже если ты не особо жалуешь этот напиток, попробуй разделить бутылочку холодного пенного напитка со своим папой или другим близким мужчиной. Не забудь запастись раками или соленой рыбкой.



августа

Отпразднуй Международный день альпинизма... и кошек

Два этих праздника, будто бы сговорившись, выбрали один и тот же день. Как его провести?

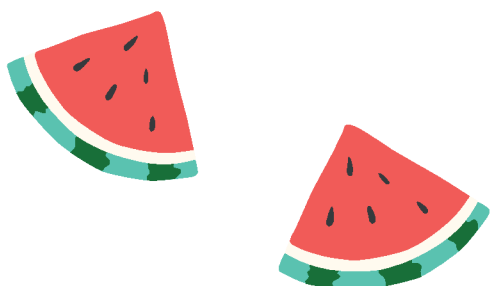
1. Покорить гору, холм или просто какую-нибудь высокую точку в твоём городе или поблизости. Придумать ей свое собственное название. «Пик обжорства» или «Вершина Спейс» – почему бы нет? Включай воображение. Если ты любишь что-то посерьезнее, предлагаю посетить скалодром. Адреналин и масса эмоций прилагаются.
2. Что же до кошек, как истинный собачник я понятия не имею, как праздновать этот день. Предлагаю тебе включить свое воображение.

августа

Построй замок из песка

Винтерфелл или Королевская Гавань? Барселонская Саграда Фамилия или миланский Дуомо? Замок злой волшебницы Бастинды или дворец прекрасной принцессы? Порадуй своего внутреннего архитектора!

Если песка у большой воды не предвидится, прочь стеснения! Забирайся в песочницу.



августа

Проведи весь день голышом

В зависимости от того, в квартире ты сейчас находишься или где-нибудь на даче — это будут два очень разных дня. Но оба — восхитительные!

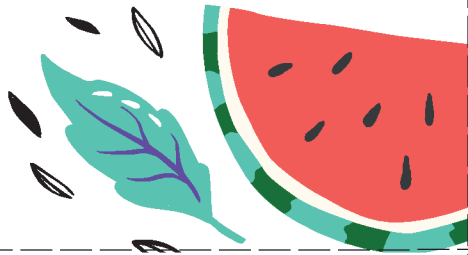
Если это условие никак не выполнимо, откажись хотя бы от одного привычного элемента одежды. Какого?

Решать тебе ;)

@sliv_чбк
августа

Станцуй в одиночку на природе

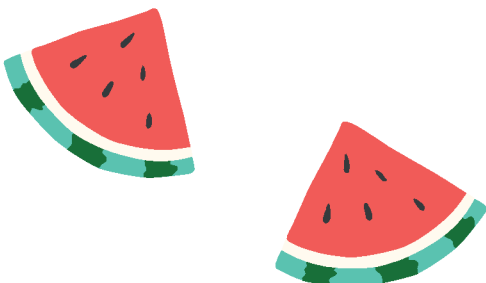
Включи плеер, поставь музыку, которая подходит одновременно под твоё настроение и пейзаж вокруг тебя. И... больше ни о чём не думай, доверив хореографию своему телу. Поверь, это незабываемые эмоции! Ты наверняка помнишь известную фразу из подборки вдохновляющих цитат: «Танцуй, будто тебя никто не видит». Так вот, сегодня её день.



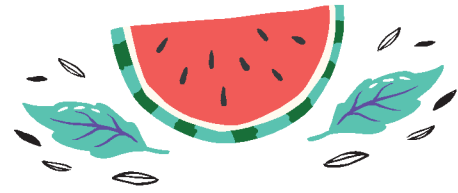
августа 13

Отметь Международный день левшей

Брось себе вызов и попробуй весь день делать привычные вещи левой рукой. Да, на это может потребоваться больше времени, но, во-первых, это заставит твой мозг взбодриться, а во-вторых, тебя ждет масса забавных ситуаций



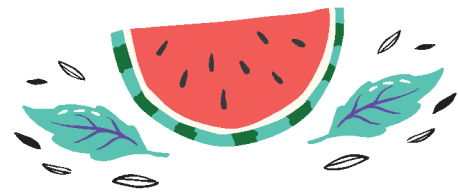
августа 12



Запусти бумажный кораблик

Инструкцию, как сложить оригами, ты найдешь в чек-листе, а вот что делать дальше со своим «фрегатом», решать тебе. Вариантов немало: ты можешь написать на нем послание тому, кто поймает твой кораблик; запустить его по ручью и бежать с ним наперегонки; запустить его в луже или даже кружке чая и устроить концептуальную предметную фотосессию. А можешь отправить кораблик, смотреть на его ход и представлять, как вместе с ним уплывает всё то, что тебе не хочется оставлять при себе. Иногда это тоже полезно.

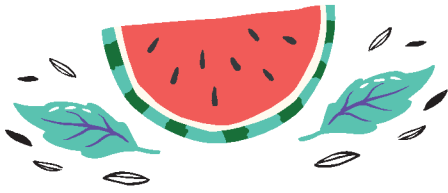
августа 14



Открой для себя новое место

Задача — побывать там, где ты ни разу не был до этого. Кафе, куда давно собирался, но так и не дошел? Соседнее садоводство? Еще не изведанный пригород? Новые локации дарят массу впечатлений, и чтобы получить их, необязательно лететь в Чинкве-Терре, Прованс или на другой конец света.

августа



Отметь Всемирный день бездомных животных

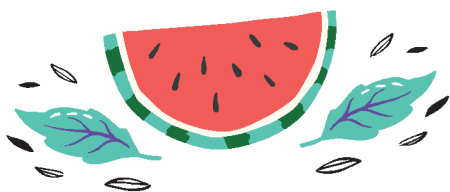
Навести собак или кошек в приют.

Нашим меньшим друзьям тоже нужны маленькие чудеса и большие радости. Внимание человека — то, что точно подходит под оба определения. Не забудь предварительно позвонить в приют и согласовать поездку с сотрудниками и волонтерами (особенно если хочешь привезти их подопечным корм или гостинцы).

августа

Устрой день мороженого

Съесть много магазинного пломбира несложно. Но и не очень-то интересно! Куда больше удовольствия доставит тебе домашнее мороженное, которое еще нужно приготовить. Пользуйся рецептом из этого чек-листа или придумай что-то свое. Фруктовое или сливочное ледяное наслаждение станет твоей наградой в разгар жаркого дня.



августа

Полюбуйся взлетающими самолетами

Наверняка неподалеку от твоего города есть аэропорт. Спроси гугл, исследуй местность самостоятельно и найди лучшую локацию, откуда будет открываться захватывающий вид на набирающие высоту лайнеры! В таких местах получаются отличные кадры, но что еще важнее — там замечательно мечтается.



августа

Посади дерево

Кто-то ставит этот пункт вровень с грандиозными «построить дом» и «родить сына», но я никогда этого не понимала. Ведь посадить дерево — это так несложно! И конечно, можно не ограничиваться одним. А прежде чем приютить у себя на участке или во дворе елку, яблоню или дуб, обязательно изучи вопрос заранее в интернете, чтобы угадать с почвой, освещенностью и оптимальным временем для посадки.

Не беда, если у тебя и твоих близких нет своего кусочка земли. Для этого задания подойдет и соседская дача, и твой дворик. А вместо дерева может быть куст или хотя бы просто цветок.



августа

Поразглядывай облака

Это занятие может показаться скучным только тому, кто с детства не давал себе минутки остановиться, замедлиться и посмотреть вверх. Поставь на телефоне таймер на 10 минут, выключи звук и отложи его в сторону, так, чтобы к нему автоматически не потянулась рука. Первые минуты мозг может сопротивляться и уговаривать тебя вернуться к привычной жизни здесь, «внизу». А потом... потом ты начнешь видеть образы, угадывать формы и узнавать черты. Это настоящая путевка обратно в детство, когда разум открыт всему новому и не пропустит ни одной интересной детали.



августа

Отправляйся куда глаза глядят...

...пешком или на машине. Доверься себе и получай удовольствие от дороги, не отвлекаясь на телефон или мысли о конечном пункте. Обращай внимание на ярко-зеленую летнюю листву, цветение шиповника на обочине, жар от нагретого за день асфальта... Прочувствуй свое путешествие от и до!



августа

Не ложись спать сутки

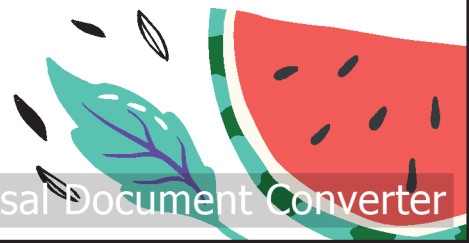
Этот пункт прекрасно сочетается с любым другим из этого списка. Ведь он дарит тебе около восьми дополнительных часов, чтобы успеть сделать что-то по-настоящему чудесное! Только, чур, давай обойдемся без энергетиков и не будем сильно налегать на кофе. Контрастный душ, свежий воздух, массаж мочек ушей и вода с долькой лимона взбодрят тебя не меньше.



августа

Съезди к бабушке в деревню

Покормить кур, прогуляться до речки, сходить к колодцу за водой... для городского жителя едва ли что-то может быть более «летним»! Если такая поездка невозможна, подумай: возможно, твоей компании обрадуется кто-то из друзей и вы навестите его бабушку вместе.



@23 августа

Отправляйся в лес и собери корзину лесных ягод или грибов

Не пропусти сезон черники и подберезовиков и отправляйся на «тихую охоту». Если по каким-то причинам до леса тебе не добраться, есть прекрасная альтернатива — собрать букет полевых цветов и поставить его на окно (и непременно в банку).

Задание со звездочкой: обожгись крапивой. Чтобы выполнить этот пункт, потребуется не так много: шорты и заросли жгучей травы. Зачем это делать? Для меня эти ощущения – телепорт в детство.



25 августа

Напиши три письма и вручи их незнакомцам

Возьми лист бумаги и ручку. Ты можешь поделиться чем-то очень личным, раскрыть свой страшный секрет, а можешь просто написать доброе пожелание.

Содержание письма зависит только от тебя и твоего настроения. Главное правило – твои мемуары должны быть экологичны и не должны оскорблять читателя. Положи письмо в конверт и найди адресата. Это может быть случайный прохожий, водитель такси, а может, ты решишь просто закинуть их в случайный почтовый ящик. Магия в том, что ты вряд ли встретишь получателя еще раз, но ни ты, ни он никогда не забудете этот романтический момент.

24 августа

Устрой день Италии...

...или Франции или любой другой страны, самой твоей любимой. Загранпаспорт не потребуется, ведь, по большому счету, впечатления и эмоции тебе подарят:

1. Еда. Подбери блюда, подходящие местной кухне. Пицца, спагетти, устрицы или свежий багет – ориентируйся на свои вкусовые предпочтения и ассоциации.
2. Музыка. Эдит Пиаф, Адриано Челентано или «Rammstein» – составляй плейлист, опираясь на язык культовых исполнителей.
3. Напитки. Апероль шприц, бокал красного, чашечка эспрессо или пинта пива – выбор за тобой.
4. Атмосфера. Вот тут придется потрудиться. Подумай, что именно тебе особенно нравится в этой стране и хотелось бы воссоздать. Если мы берем Италию, тут будет очень кстати веранда, увитая живыми цветами, непременно с деревянными или плетеными стульчиками, на которые можно рассадить как можно больше друзей. И сразу сообщи гостям правило вечера: общаться на 2-3 тона выше. Все мы помним, что итальянцы славятся своей импульсивностью и... громкостью.

26 августа

Запусти небесный фонарик

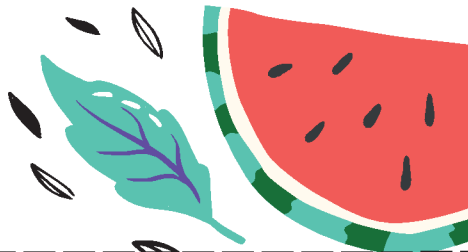
Это завораживающее занятие! Разреши себе вволю помечтать и сформулируй желание. А после — поджигай специальный брикет и отпускай фонарик ввысь. И смотри, как его огонек поднимается все выше, пока окончательно не растворится в темной летней ночи.

Важно: убедись, что рядом нет жилых домов, линий электропередач, автозаправок, аэропортов и лесов, а еще гирлянд или рекламных постеров — словом, чего-то, за что фонарик может зацепиться и загореться. Формулируй желания правильно. Для этого я подготовила специальную памятку. Ты найдешь ее в основном чек-листе.

@27ziv
августа

Устрой вечер караоке

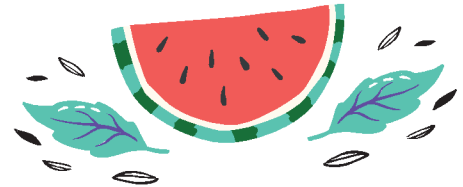
И не стесняйся своего голоса, даже если поешь ты... так себе. Получи удовольствие, горланя хиты уходящего лета или любимые песни. Пой так, будто тебя никто не слышит. Не обязательно искать караоке-бар - можно сделать это в машине или около нее, выкрутив громкость на полную.



@28ek
августа

Пожарь сосиски или зефир на костре

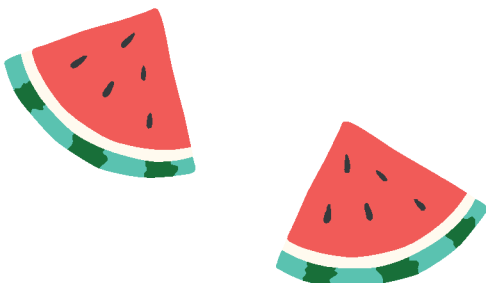
Ты можешь выбрать «цивилизованный» вариант с шампурами или решеткой-гриль, но я бы советовала нанизать сосиски или маршмеллоу на веточки. Так атмосфернее. И вкуснее!



29
августа

Сделай то, чего никогда в жизни не делал!

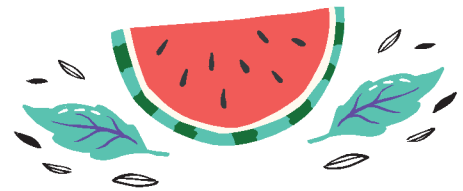
Все что угодно - но только впервые. Это мое любимое задание, которое выйдет волшебным в любом случае, но я советую относиться к нему максимально креативно и серьезно. Да, ты можешь просто сделать зеленый маникюр, но поездка на лошадях или пробный урок большого тенниса оставят гораздо больше впечатлений.



30
августа

Проведи сутки без связи

Заранее предупреди родных, чтобы тебя не потеряли, и убедись, что тебя не хватятся на работе. Впереди 24 часа офлайн-жизни. Чем ты займешься? Куда отправишься? Сделай так, чтобы эти часы запомнились!



@sliv
августа

Подведи итоги своего лета

Заполни недостающие страницы своего дневника, вклей фотографии и памятные билетки и фантики. Можно собраться с теми, кто разделил с тобой эти дни, и еще раз мысленно прожить самые захватывающие моменты. Или вспомнить, что завтра 1 сентября и написать классическое сочинение с до боли знакомым заголовком: «Как я провел это лето».

Ах да, твой фильм в приложении Daily Snap готов. Теперь ты никогда не забудешь это лето!



50
дней лета

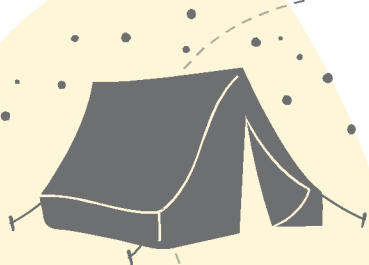
Календарь твоих самых
счастливых моментов.

Задачи со звездочкой*

Когда я составляла календарь, то старалась включить туда задания, выполнение которых не отнимет у тебя много сил и времени. Но в процессе придумала несколько пунктов, на которые тебе может потребоваться не один день. Они перед тобой. Спланируй их заранее и наслаждайся приключениями и победами над собой.

ПРОЧИТАЙ ТРИ НОВЫЕ КНИГИ

Когда, если не летом, читать ночи напролет? Бери от долгого светового дня всё! Если не знаешь, за что хвататься, я бы посоветовала что-то атмосферное, доброе и милое, например, «Вино из одуванчиков» Рэя Брэдбери и «Аню из Зеленых мезонинов» Люси Мод Монтгомери. Душа просит захватывающих приключений? Открывай «Сердца трех» Джека Лондона или «Вокруг света за 80 дней» Жюль Верна. Ну, а в конце августа можешь приняться за «Игру престолов» Джорджа Мартина – ведь зима уже близко .



ПРОВЕДИ НОЧЬ В ПАЛАТКЕ

Если у тебя ее нет, не беда: возьми напрокат или одолжи у друзей. Подходящее место для кемпинга можно найти в интернете, но для особо осторожных подойдет и дачный участок. Не забудь спрей от комаров, хорошее настроение, теплую компанию и желательна гитара. Лайфхак: если тебе жестко спать на земле, бери с собой надувной матрас или пенку.

ПРОБЕГИ МАРАФОН

Или полумарафон. Или «десяточку». Или два круга по микрорайону. Давай договоримся так: выбирай ту цель, которой еще не добился и которая сейчас кажется чуть-чуть нереальной. Для кого-то это может быть 300 метров без перехода на шаг, а кто-то задумается об «Iron Man». И то и другое поможет «убежать» от скуки, плохого настроения и гиподинамии.

Если ты никогда раньше не бегал, начатъ проще всего с приложениями, которые есть у многих брендов, например, «Nike Running Club». А если всерьез задумываешься о длинных дистанциях, не поленись взять занятие с тренером (или сходи на бесплатную беговую тренировку – такие проводятся во многих городах), чтобы убедиться, что техника бега у тебя поставлена верно.



ПРОКАТИСЬ НА ПОЕЗДЕ

Можно проехать всего одну-две станции, а можно отправиться в настоящее путешествие. Смотреть в окно, пить чай из ретрокружек и беседовать о разном под стук колес – в этом есть особая романтика и кайф. Можно заварить лапшу быстрого приготовления, выйти за мороженым на станции и почувствовать этот ни с чем не сравнимый запах рельсов и дальней

ЗАВЕДИ НОВЫХ ДРУЗЕЙ

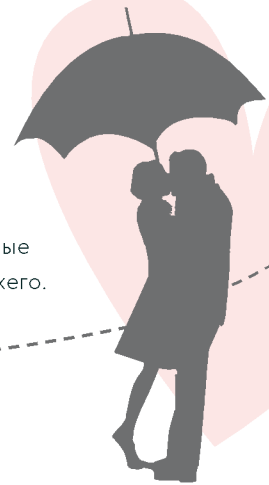
Помнишь, как просто это было в детстве? «Привет, меня зовут Ира, а тебя? Давай дружить!» Сейчас так, конечно, не получится. Хотя... почему нет? Твоя задача – познакомиться с новыми классными людьми. Приглянись к окружающим на занятии йогой, или в парке, где вы выгуливаете своих собак, или на детской площадке, куда вы пришли со своими младшими братьями или детьми, или в сообществе твоего вуза в соцсетях. Жизнь каждый день сводит тебя с новыми людьми, и раз вы оказываетесь в одном и том же месте в одно время, значит, у вас точно найдется что-то общее!



Перед тобой 10 фигурок. Путь к концу лета у каждой из них появится имя.
Приступай к выполнению этого задания как можно скорее!

ПОЦЕЛУЙСЯ ПОД ЛЕТНИМ ДОЖДЕМ

Если у тебя нет второй половинки, что ж! – придется ее найти. Время на это есть. Самые смелые могут попросить помощи с выполнением этого пункта у симпатичного прохожего. Кто знает, вдруг он окажется твоей судьбой?



ЗАПОМНИ 100 СВОИХ ЛУЧШИХ ПОЦЕЛУЕВ

Если не навсегда, то очень надолго. Для этого я приготовила специальный чек-лист.
Заполнять его – одно удовольствие.

Kiss
Day

ПОБЫВАЙ В ТРЕХ НОВЫХ ГОРОДАХ

Или в трех удивительных местах. Если мечты о море накрылись медным тазом – не стоит отчаиваться. Изучи, что находится поблизости и открой для себя родные просторы. Мой список must visit по России включает в себя Камчатку, Карелию, Алтай, Байкал, Приэльбрусье, Санкт-Петербург с пригородами. Кстати, восхождение на Эльбрус стало одним из самых ярких событий в моей жизни, может, и ты решишься?



@

sliv_chefk

NICOLAS RIEFFEL
ФРАНЦУЗСКИЙ ТВ-ШЕФ
МАСТЕРШЕФ 2010
BRETZEL D'OR 2019
#AGITATEURGASTRONOMIQUE



РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА

Nicolas Rieffel

Если в прошлом году ты провел вместе со мной мой «Волшебный декабрь», то наверняка помнишь Нико. Если нет, спешу познакомить тебя с моим другом – французским шеф-поваром. Специально для чек-листа «50 дней лета» Нико подготовил рецепты безумно вкусных блюд.

Попробуй себя в кулинарии и доведи домашних до гастрономического оргазма.

Следить за кулинарными приключениями ТВ-шефа Николая Риффеля и его сына Оскара ты можешь по ссылке ниже. Тебя ждут детские рецепты в новом и необычном формате (для малышей с 6 месяцев).

@LAPORKITCHEN
@NICOLAS_MASTERCHEF

ГАСПАЧО С КЛУБНИКОЙ И МЯТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг спелых томатов
300 г клубники
2 небольших огурца
мята
1 ст. л. бальзамического уксуса
соль, перец
2 ст. л. оливкового масла
капля соуса «Табаско»
2 ломтика мягкого хлеба



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большую миску разломать хлеб, залить его оливковым маслом, посолить и поперчить. Сверху присыпать мелко нарезанными листочками мяты.
2. Очистить томаты: надрезать крестиком на кончике, опустить на несколько секунд в кипящую воду, следом — в холодную. После этого легко будет удалить кожуру. Томаты разрезать на четыре части каждый, вычистить косточки и сердцевину и поместить в миску с хлебом, после чего отправить в холодильник на 30 минут.
3. Помыть клубнику и отрезать хвостики. Каждую ягоду разрезать на 4 части.
4. Очистить от кожуры огурцы, разрезать их вдоль и удалить косточки при помощи чайной ложки.
5. Поместить все ингредиенты в блендер и запустить на максимальную скорость.
6. Добавить столовую ложку оливкового масла, соль, перец и табаско по вкусу и настроению.
7. Поместить гаспачо в холодильник на 2 часа.
8. Подавать, присыпав мелко нарезанными листиками мяты.

ЭСКИМО-ЩЕРБЕТ «КЛУБНИКА-МАНГО И ЙОГУРТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ

(12 порций):

3 греческих йогурта
250 г клубники
250 г манго
100 мл яблочного сока
тростниковый сахар
мёд

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске смешать греческий йогурт и три ложки тростникового сахара до полного растворения сахара.
2. В блендере перемешать клубнику и столовую ложку мёда. Поместить фруктовую смесь в холодильник.
3. Прodelать то же самое с манго, добавив мёд и 100 мл яблочного сока.
4. Заполнить формы для мороженого в следующем порядке: 2 ч. л. клубничного пюре, 1 ч. л. йогурта, 2 ч. л. мангового пюре, 1 ч. л. йогурта.
5. Чтобы создать эффекта мрамора, нужно опустить нож до основания по внешней стороне формы и быстро вытащить.
6. Аккуратно ввести деревянные палочки в каждую порцию мороженого и отправить в морозильную камеру минимум на 6 часов.

Приятного аппетита!

@sliv_chek

Три самых свежих смузи

СМУЗИ-ПРОБУЖДЕНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

(1 порция):

- 1 банан
- 1 греческий йогурт
- 2 киви
- 5 кубиков льда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить банан от кожуры и нарезать кружочками.
2. Кубики льда положить на дно блендера.
3. Добавить остальные ингредиенты и всё перемешать.
4. Подавать, присыпав арахисовой крошкой.

СМУЗИ-ПОЛДНИК

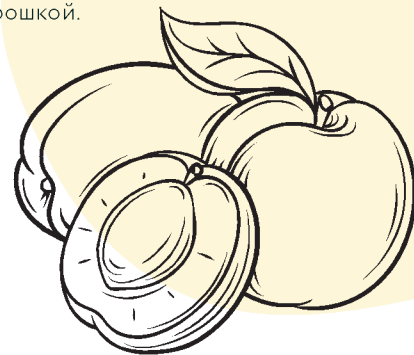
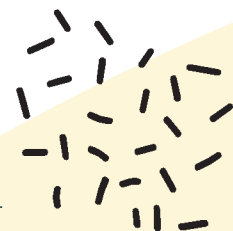
ИНГРЕДИЕНТЫ

(1 порция):

- 1 банан
- 1 ст. л. арахисового масла
- 200 мл миндального молока
- 4 кубика льда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить банан от кожуры и нарезать кружочками.
2. Кубики льда положить на дно блендера.
3. Добавить остальные ингредиенты и всё перемешать.
4. Подавать, присыпав арахисовой крошкой.



СМУЗИ-ДЕТОКС

ИНГРЕДИЕНТЫ

(1 порция):

- 2 абрикоса
- 1 персик
- 1 натуральный йогурт
- 100 мл воды
- 2 ч. л. сахарной пудры
- 1 ч. л. чая матча

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помыть фрукты, нарезать, поместить в блендер.
2. Добавить остальные ингредиенты и перемешать.
3. Подавать холодным!
4. Можно даже взять смузи с собой в термосе — это отличный

Приятной дегустации!

@sliv_chek



Барная карта
будет счастливой



Лето – самое время, чтобы много пить. А что пить:
алкогольные коктейли или лимонады – выбирать тебе. Я
собрала для тебя рецепты невероятно вкусных напитков.
Самое время их продегустировать!

АРБУЗНЫЙ ЛИМОНАД С КОКОСОВОЙ ВОДОЙ

Арбуз – 1 кг
Кокос – 1 шт.
или кокосовая вода
Лимон – 1 шт.
Малина – 300 г
Мёд – по вкусу



1. Для начала нужно нарезать арбуз кубиками и вынуть все косточки. Процесс довольно трудоемкий, но он того стоит.
2. Выжимаем сок одного лимона.
3. Далее необходимо расколоть кокос острым ножом либо заменить кокосовой водой из бутылки. Для аромата в чашу блендера добавь не только кокосовую воду, но и немного мякоти (или стружки).
4. Теперь доливаем лимонный сок и добавляем кубики арбуза. Отправляем туда же малину и пюрируем всё хорошенько минуту-полторы.
5. Готовую смесь обязательно пропусти через сито: во-первых, в ней семечки малины, а во-вторых, могут быть крупные волокна арбуза, которые в лимонаде нам не нужны.
6. Попробуй готовую смесь и, если она покажется слишком кислой (всё зависит от малины), добавь немного мёда и хорошо перемешай. Готовую смесь наливай в стакан со льдом наполовину и разбавляй газировкой!

ИМБИРНЫЙ ЛИМОНАД

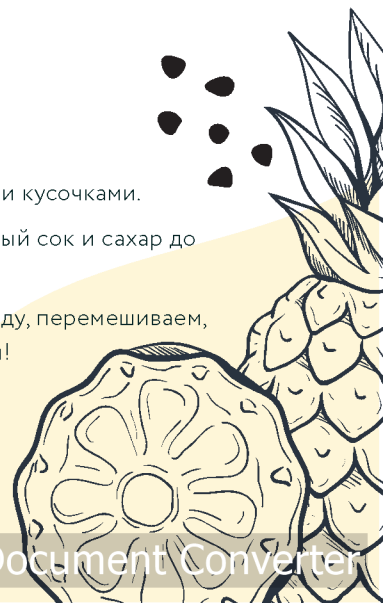
Сахар – 50 г
Лимоны – 4 шт.
Имбирь свежий – 50 г
Мята – 2 веточки
Вода – 2 л

1. Очищаем имбирь и натираем на мелкой тёрке. Далее смешиваем с сахаром, заливаем 1 стаканом кипятка и даём настояться 10 мин.
2. Выжимаем сок лимона и переливаем в графин через сито.
3. Моем листья мяты, сжимаем хорошо в руках, чтобы зелень дала аромат и кладем в красивый графин.
4. Добавляем остывший настой имбиря, процедив через сито.
5. Перемешиваем, подаём со льдом и наслаждаемся!

АНАНАСОВЫЙ ЛИМОНАД

1 средний ананас
100 мл свежевыжатого лимонного сока
3 ст. л. коричневого сахара
1,2 л воды
горсть кубиков льда

1. Очищаем ананас и нарезаем средними кусочками.
2. Взбиваем блендером ананас, лимонный сок и сахар до однородной консистенции.
3. Добавляем в получившуюся смесь воду, перемешиваем, подаём со льдом и снова наслаждаемся!



GARIBALDI

Апельсиновый фреш – 150 мл
Martini Fiero – 20 мл
Martini Bitter – 30 мл

Влить все ингредиенты в высокий бокал со льдом.
Перемешать. Украсить долькой апельсина.

POPSICLE AMERICANO

Martini Rubino/Martini Rosso – 40 мл
Martini Bitter – 40 мл
Газированная вода – 80 мл
Любимый фруктовый лёд на палочке

Влить все ингредиенты в высокий бокал со льдом. Перемешать. Фруктовый лёд опустить прямо в бокал палочкой вверх. Украсить цедрой лимона.

PALOMA

Текила – 40 мл
Грейпфрутовый сок – 150 мл
Сок лайма – 10 мл
Ванильный сироп* – 10 мл
Вода с газом – 50 мл

Налить все ингредиенты в высокий бокал со льдом. Перемешать. Украсить долькой грейпфрута.

*Ванильный сироп
Вода – 0,325 мл
Сахар – 0,5 кг
Стручок ванили – 1 шт

Стручок ванили разрезать вдоль и выдавить семечки прямо в кастрюлю. Добавить остальные ингредиенты, нагреть и помешивать до полного растворения сахара. Затем довести до кипения, перевести температуру на 80°C и выпаривать в течение 10 минут до легкого карамельного цвета. Хранить в холодильнике.



FRENCH 75

Джин – 30 мл
Сок лимона – 15 мл
Сахарный сироп* – 15 мл
Martini Prosecco – 100 мл



Джин, сок лимона и сироп взбить в шейкере со льдом. (Если у тебя нет шейкера, не беда! Возьми френч-пресс или одолжи у бабушки обычную банку.) Отфильтровать в бокал флюте и влить игристое. Украсить цедрой лимона.

*Сахарный сироп
Вода – 0,325 мл
Сахар – 0,5 кг

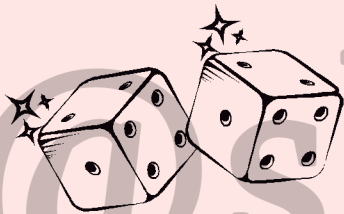
Нагреть все ингредиенты в кастрюле, помешивать до полного растворения сахара. Затем довести до кипения, перевести температуру на 80°C и выпаривать в течение 10 минут до легкого карамельного цвета.
Хранить в холодильнике.

WATERMELON COOLER

Водка – 50 мл
Martini Fiero – 20 мл
Сок лимона – 20 мл
Арбуз свежий – 100 г
Сахарный сироп – 10 мл
Огурец – 10 г
Дробленый лед – 100 г

Все ингредиенты взбить в блендере. Подавать в самом летнем бокале, который найдёте. Украсить листиком мяты и арбузом. Наслаждаться вкусом, от удовольствия закатывать глаза.





Настольные игры

Летние вечера с друзьями на даче можно провести за настольными играми. Перед тобой мои фавориты. Особенно мне нравится «JUNGLE SPEED» – мы с друзьями зовем ее «Хватайка» и заливаемся смехом каждый раз, когда играем партию.

«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. КНЯЗЬЯ 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 забывать выкрикнуть «Уно!»

«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 твоё слово, кроме тебя! Чтобы узнать, кто ты такой, нужно задавать наводящие вопросы, на которые остальные игроки могут отвечать «да» или «нет». Удобно тем, что её 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 согласишься, что начало интригует? А ещё в ассоциациях ты узнаешь самые важные личные вещи о человеке, научишься лучше его понимать и лучше предсказывать ход мыслей разных людей.

«АКТИВИТИ»

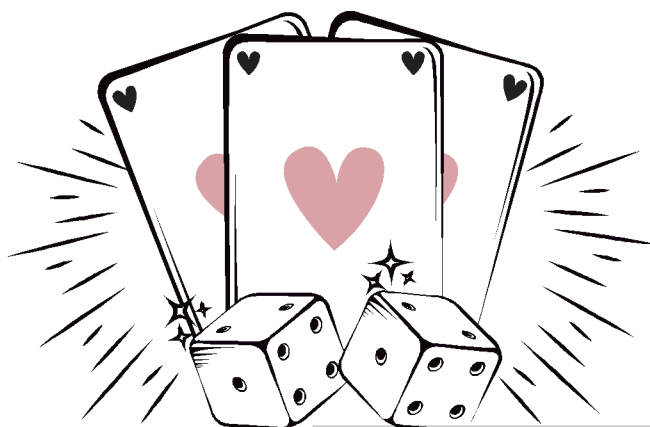
3-16 игроков ⌚ 1-2 часа

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!



Спейс-Мафия

Я фанат «Мафии». Мы часто собираемся с друзьями сыграть в эту крутую игру. Правда, обычно мы распределяли роли с помощью игральных карт и путались с персонажами... Тогда-то мне в голову и пришла идея сделать свои карточки, а в качестве героев взять Спейс и ее братанов.

Мне кажется, получилось отлично!

Чтобы сделать свою «Мафию», распечатай карточки на цветном принтере на плотной бумаге и склей «лицо» с «рубашкой». И пусть город засыпает и просыпается... Если вдруг ты ни разу не играл в «Мафию» или забыл правила, сейчас я всё расскажу.

как играть

КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ: от 8 человек

ЦЕЛЬ ИГРЫ: для честных персонажей вычислить и убить мафию, для мафии — перестрелять всех честных.

РАСПРЕДЕЛЕНИИ РОЛЕЙ В «МАФИИ»: Карты тщательно перемешиваются и наугад раздаются игрокам. Свои карты игроки не показывают никому: о выпавшей ему роли должен знать только сам игрок.

ПЕРСОНАЖИ:

Мирный житель — участвует в обсуждении днем, не просыпается ночью, старается вычислить мафию и маньяка.

Путана — проводит ночь с одним из жителей городка, мешая ему при этом выполнять свою спецфункцию.

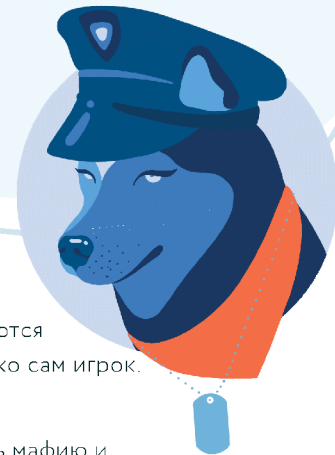
Доктор — может спасти от смерти одного из жителей города. Просыпается последним.

Комиссар — пытается вычислить мафию. Просыпается ночью, указывает ведущему на любого игрока, спрашивая этим жестом, честный этот персонаж или нет. Ведущий отвечает: кивает или качает головой.

Маньяк — каждую ночь убивает одного из жителей города. Может победить, только если останется один.

Мафия — убивает по ночам мирных жителей, а днем — старается отвести от себя подозрения.

Ведущий.



правила игры

Ведущий объявляет:

«Наступает ночь, город засыпает». Все игроки закрывают глаза.

«Мафия просыпается и знакомится». Все игроки, которым выпала карта играть за мафию, открывают глаза и запоминают свою «команду».

«Мафия засыпает». Все закрывают глаза.

«Наступает утро, город просыпается». Все открывают глаза.

«Итак, господа, в нашем городе обосновалась МАФИЯ!»

Далее игроки на основании легенд и своих догадок (а мафия на основании того, что они друг о друге знают) высказывают мнения о подозрительных личностях. После того как все высказались, проводится голосование. Тот, против кого проголосовало большинство, считается убитым и показывает свою карту, тем самым раскрывая свой статус. Во вторую и последующие «ночи» сначала просыпается мафия, жестами совещается и показывает ведущему на свою жертву. Затем просыпается комиссар и указывает ведущему на любого игрока, спрашивая этим жестом, честный он или нет. Ведущий отвечает: кивает или качает головой. Следом по очереди просыпаются остальные активные игроки и выполняют свои функции. Путана выбирает того, с кем проведет ночь, и действия этого игрока в этом раунде «блокируются». Доктор просыпается последним и указывает на любого игрока (в том числе может показать на себя). Если он угадает жертву мафии или маньяка, та будет спасена. Если мафия убивает комиссара, то он может оставить предсмертную записку об одном из игроков. Если он указал на мафию, то её убивают без голосования.

@sliv_chek



@sliv_chek



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -

@sliv_chek



@sliv_chek



- МИРНЫЙ ЖИТЕЛЬ -



- ПУТАНА -



- ДОКТОР -



- КОМИССАР -



- МАНЬЯК -



- МАФИЯ -



- МАФИЯ -



- ДОН МАФИИ -

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ФОРМУЛИРОВАНИЯ ЖЕЛАНИЙ



1. ВСЕГДА ПИШИ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ, БУДТО ОНИ УЖЕ ПРОИЗОШЛИ С ТОБОЙ.

Верно: «Я чувствую себя невероятно счастливым, когда еду по Москве на своем новеньком Porsche 911».

Неверно: «Я буду счастливым, когда у меня появится Porsche 911».

2. ЗАБУДЬ ПРО ЧАСТИЦУ «НЕ», КОГДА ФОРМУЛИРУЕШЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ЗАПИСЫВАЕШЬ МЕЧТЫ.

Верно: «Я блогер с миллионной аудиторией. Каждая моя фотография собирает более 100 000 лайков».

Неверно: «Я блогер с аудиторией не меньше миллиона человек. Каждая моя фотография собирает не менее 100 000 лайков».

3. ТВОИ ЖЕЛАНИЯ ДОЛЖНЫ КАСАТЬСЯ ТОЛЬКО ТЕБЯ. ТЫ НЕ В СИЛАХ ЗАСТАВИТЬ КОГО-ТО КОНКРЕТНОГО ПОЛЮБИТЬ ТЕБЯ ИЛИ МАМУ – БРОСИТЬ КУРИТЬ. ЖЕЛАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВЯЗАНЫ КОНКРЕТНО С ТОБОЙ!

Верно: «Я счастлива в отношениях с любимым мужчиной. Наши чувства взаимны и искренни».

Неверно: «Я состою с Максимом в счастливых отношениях. Он любит меня, и наши чувства взаимны».

4. ПИШИ СВОИ ЖЕЛАНИЯ КАК МОЖНО КОНКРЕТНЕЕ. СООБЩИ ВСЕЛЕННОЙ ДЕТАЛИ, ЧТОБЫ ОНА МОГЛА НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

Верно: «Мой ежемесячный доход более 100 тысяч рублей», «Я владелец угловой квартиры в Москва-Сити с огромной гардеробной комнатой, спальней и панорамным видом на Поклонную гору».

Неверно: «Я хорошо зарабатываю», «У меня есть классная квартира».

5. ТЫ ДОЛЖЕН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕТЬ ТОГО, ЧТО ЖЕЛАЕШЬ, А НЕ ЖЕЛАТЬ ДЛЯ ГАЛОЧКИ.

Верно: «Моя сказка становится бестселлером в 80 странах мира, и студия Universal подписывает со мной контракт на ее экранизацию». (Уже больше четырех лет я пишу книгу. Она очень много значит для меня, и я люблю ее.)

Неверно: «Я владею роскошной двухпалубной яхтой в Портофино и катаюсь на ней с друзьями летом» (Я не люблю жару. Отдых на море – тоже. Но для кого-то яхта – это неплохо: многие ее действительно хотят.)

6. И ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: ТВОИ ЖЕЛАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАДОКУМЕНТИРОВАНЫ! ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОТЯ БЫ ЗАПИСЫВАЙ ИХ В БЛОКНОТ. НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ КАРТА ЖЕЛАНИЙ.

Колесо баланса

Гармония – главная составляющая счастья. Чтобы достичь ее, важно держать в балансе все составляющие жизни. Я выделила 8 сфер и стараюсь ежедневно уделять внимание каждому сектору. Вечером или в течение дня закрашивай от 1 до 8 делений в каждом из секторов и стремись к гармонии. Держи это в уме и подведи итог своего лета 31 августа.





Наверняка я что-то упустила, и у тебя накопились свои планы и идеи того, что ты непременно хочешь успеть этим летом. Заполни этот список и мысленно запускай обратный отсчет до наступления осени. Я уверена: ты все успеешь. Просто не откладывай их на потом.

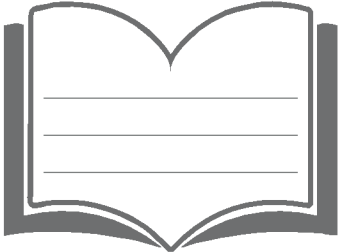
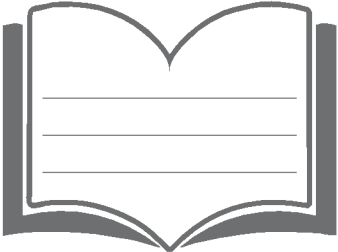
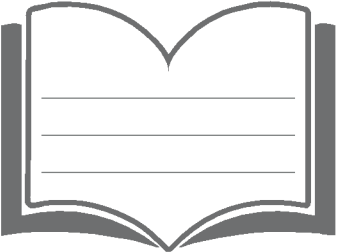
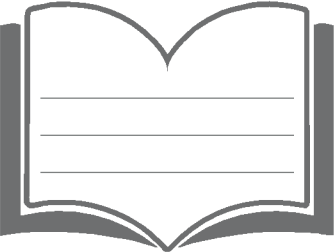
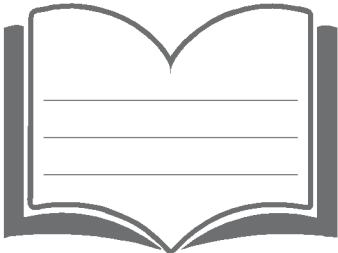
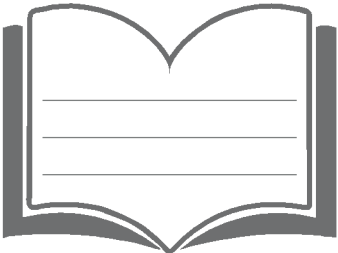
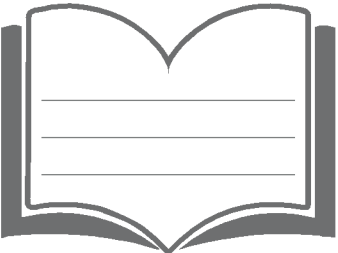
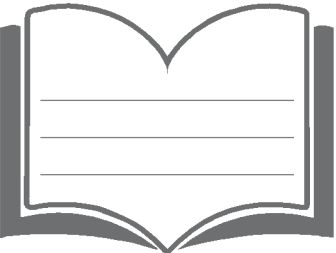
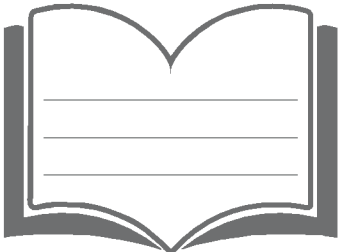
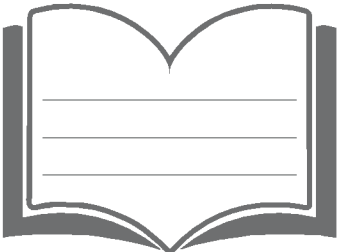
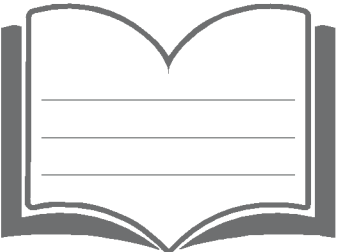
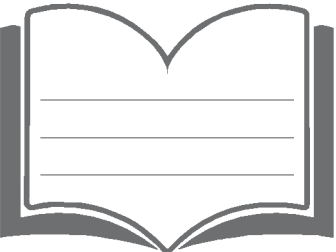
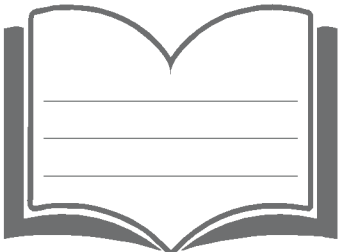
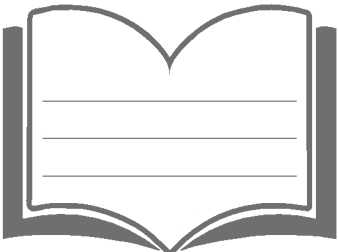
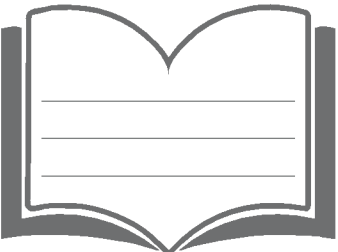
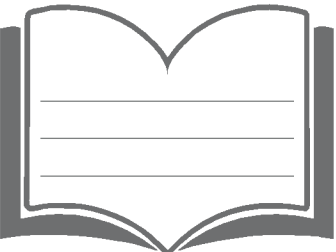
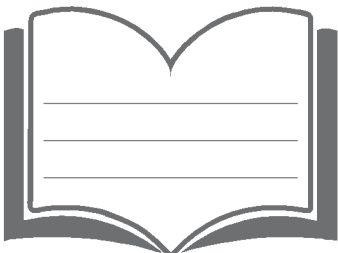
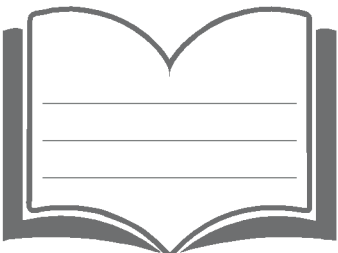
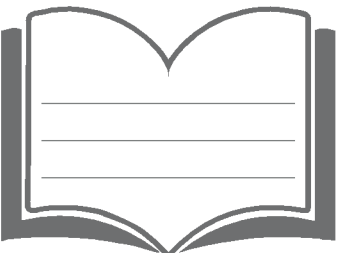
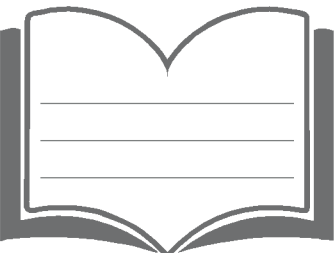
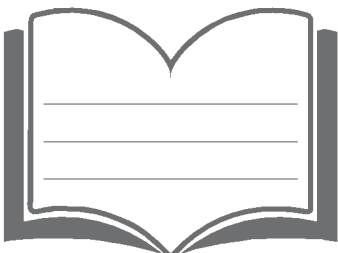
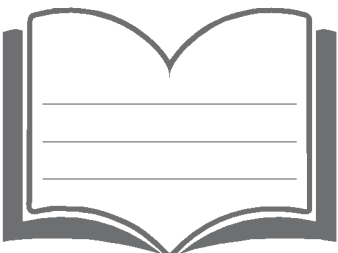
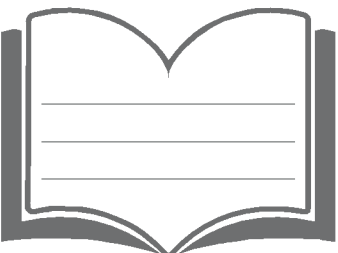
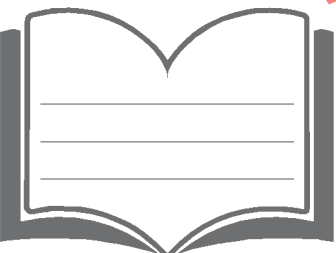
- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 26. _____ |
| 2. _____ | 27. _____ |
| 3. _____ | 28. _____ |
| 4. _____ | 29. _____ |
| 5. _____ | 30. _____ |
| 6. _____ | 31. _____ |
| 7. _____ | 32. _____ |
| 8. _____ | 33. _____ |
| 9. _____ | 34. _____ |
| 10. _____ | 35. _____ |
| 11. _____ | 36. _____ |
| 12. _____ | 37. _____ |
| 13. _____ | 38. _____ |
| 14. _____ | 39. _____ |
| 15. _____ | 40. _____ |
| 16. _____ | 41. _____ |
| 17. _____ | 42. _____ |
| 18. _____ | 43. _____ |
| 19. _____ | 44. _____ |
| 20. _____ | 45. _____ |
| 21. _____ | 46. _____ |
| 22. _____ | 47. _____ |
| 23. _____ | 48. _____ |
| 24. _____ | 49. _____ |
| 25. _____ | 50. _____ |

Список книг на лето

Помнишь, каждый год в школе нам давали грандиозный список для домашнего чтения на лето?

Признаюсь, я почти всегда его игнорировала, потому что он казался мне чертовски скучным.

Именно поэтому список книг я оставляю пустым. Заполни его самостоятельно и читай то, что тебе действительно интересно и важно, с удовольствием.

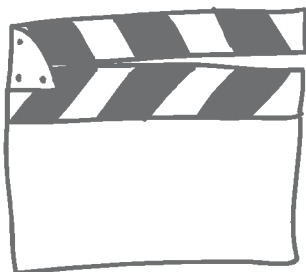
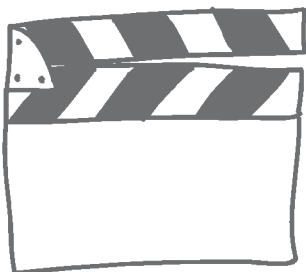
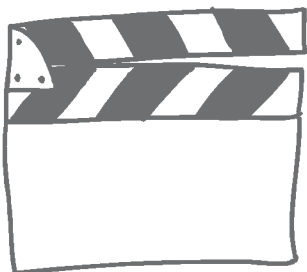

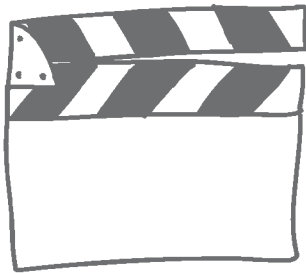
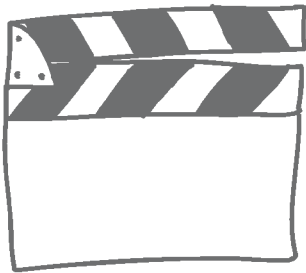
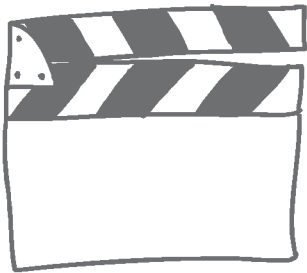
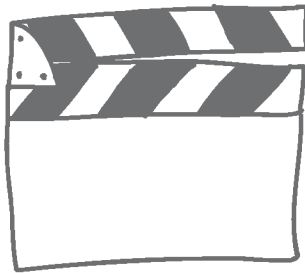

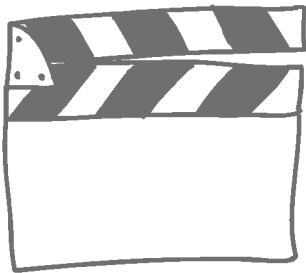
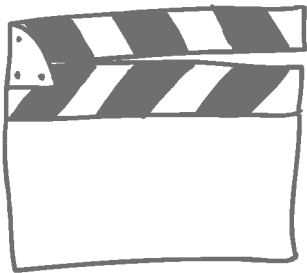
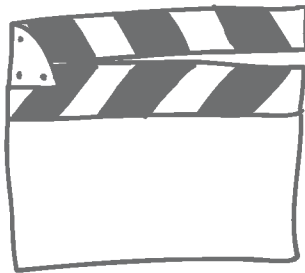

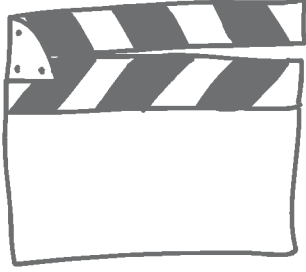
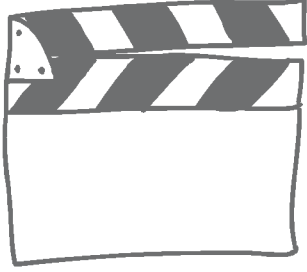
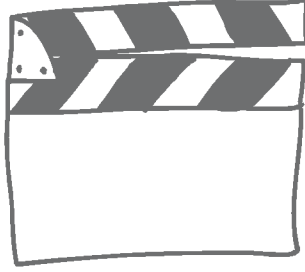
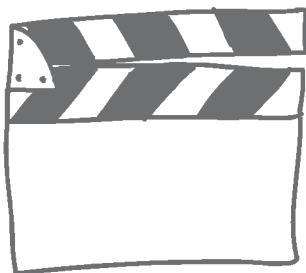
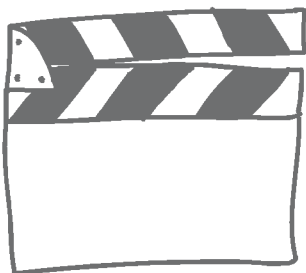
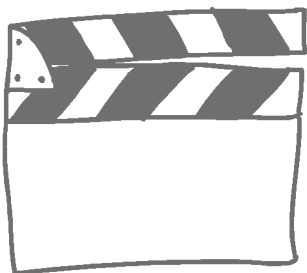
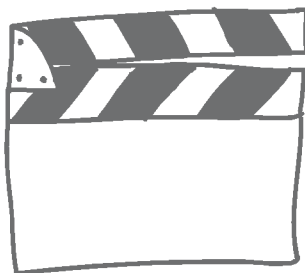

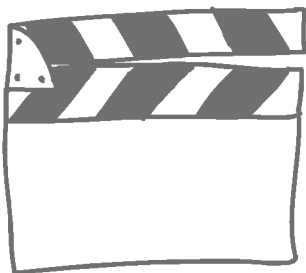
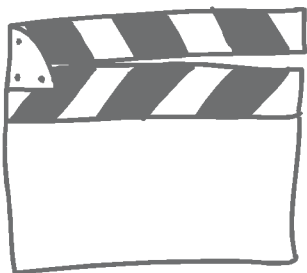

			
			
			
			
			
			



@slivchek

Твое новое кино

Выпиши фильмы, которые ты собираешься посмотреть или увидеть по-новому. Помни золотое правило, которое поможет сохранять позитивное настроение: меньше драмы! Ее можно припасти на будущее, например, для осенних вечеров.

@sliv_chek



Mood tracker

Обзаведись фломастерами или цветными карандашами.

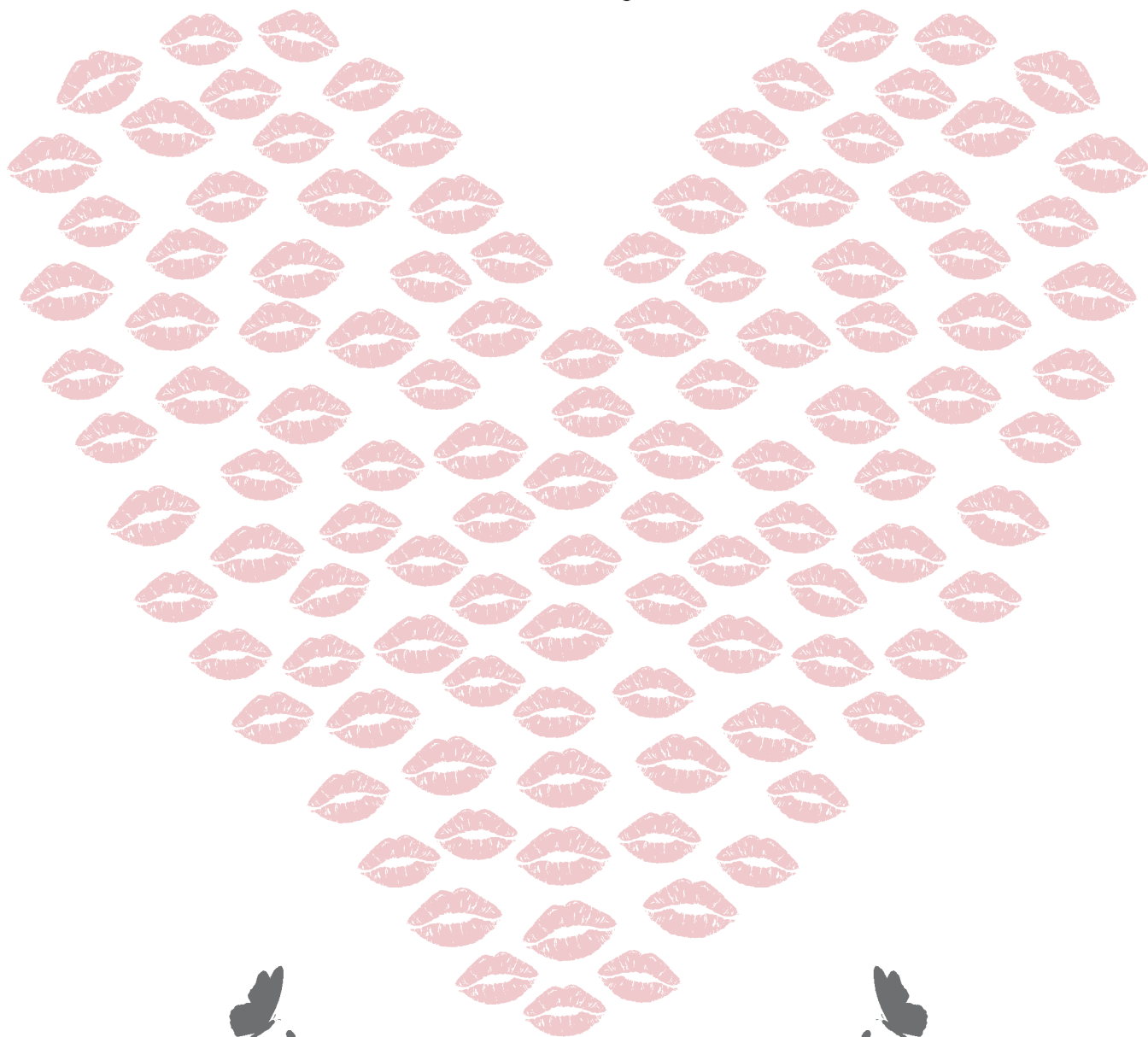
Для каждой из восьми характеристик дня выбери отдельный цвет. Вечером вспоминай главные эмоции и общее впечатление от прошедших суток и закрашивай бабочку соответствующим цветом.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Самый лучший день | <input type="checkbox"/> Я смогла! |
| <input type="checkbox"/> Все как обычно | <input type="checkbox"/> Релакс |
| <input type="checkbox"/> Грусть-печаль | <input type="checkbox"/> Продуктивность, уровень: Бог |
| <input type="checkbox"/> Ужасный день | <input type="checkbox"/> Смешанные эмоции |



@sliv100chek

*mboux
noyengeb*



@sliv_chek



Трекер привычек

Привычка формируется 21 день, а у тебя их
– 50. Представляешь, сколько всего ты
сможешь успеть внедрить в свою жизнь?
Заполни графу слева новыми навыками и
каждый день закрашивай квадратик, чтобы
наблюдать за тем, как уверенно ты
движешься к своей цели.

@slivchek

Активируюсь!

Перед тобой список экспресс-идей активного отдыха на случай, если тебе захочется движения. Смотри, сколько разных спортивных — и не очень — летних развлечений доступно тебе прямо сейчас!



ГРУППОВЫЕ

- баскетбол
- волейбол
- футбол
- пейнтбол
- пионербол
- вышибалы



С РАКЕТКОЙ

- бадминтон
- теннис
- настольный теннис
- сквош



ВОДНЫЕ

- вейкборд
- серфинг
- кайт
- катамаран
- лодка
- SUP-борд
- гидроцикл
- катер



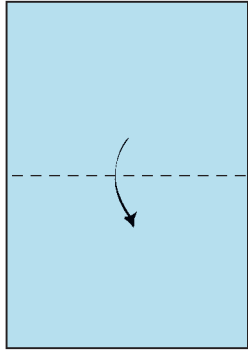
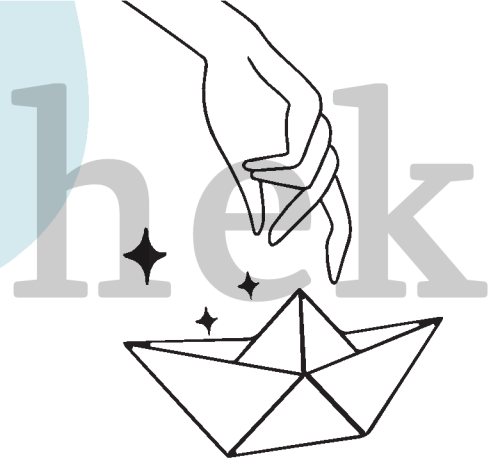
СРЕДСТВА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- ролики
- лонгборд
- скейтборд
- самокат
- велосипед
- мопед

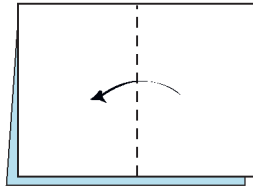
Бумажный кораблик

Представляешь, до создания этого чек-листа я никогда не складывала кораблик из бумаги. Даже в детстве. Пришло время исправлять ситуацию.

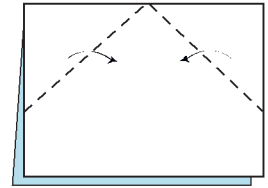
По схеме ниже соорудить его из бумаги сможет даже ребенок. Ну, а зачем он тебе и что с ним делать, ты найдешь в календаре. Так что наберись терпения и используй схему в нужный день.



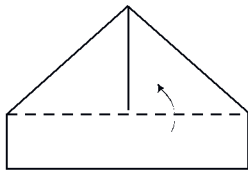
1



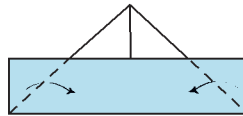
2



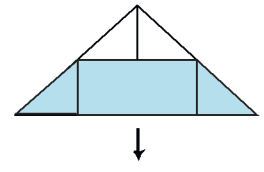
3



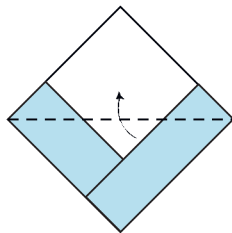
4



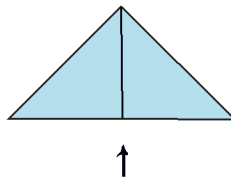
5



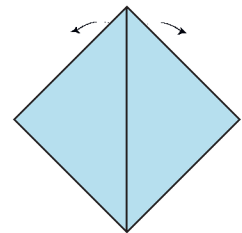
6



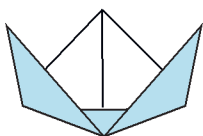
7



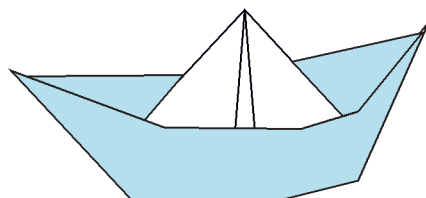
8



9



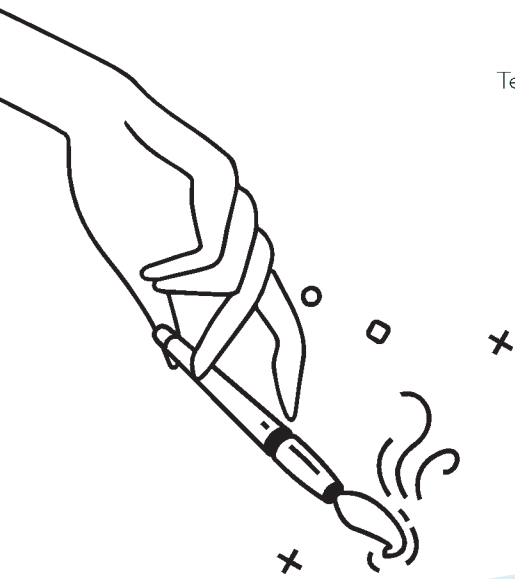
10



@sliv_chek

Раскраска-антистресс

Доставай фломастеры или цветные карандаши!
Специально для тебя я создала листы-раскраски.
Теперь ты сам можешь выбрать цвета наших со Спейс приключений и отдохнуть от дурных мыслей.









@sliv_chek

Вневник твоего лета

Перед тобой не просто разлинованные листочки: совсем скоро им предстоит важная задача — сохранить твои воспоминания.

Не ограничивай себя в форматах: я приготовила для тебя разные варианты страничек.

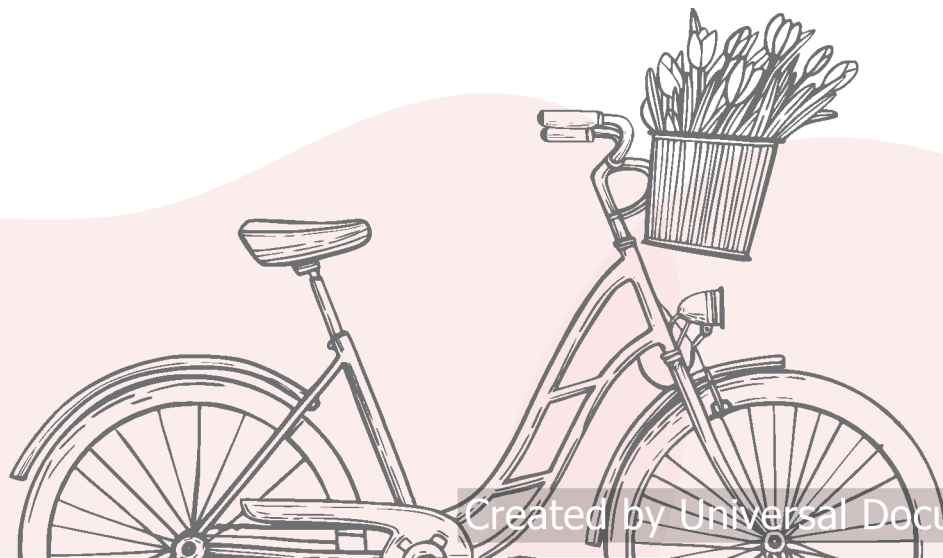
Ты можешь распечатать все или выбрать только те, что тебе приглянулись.

Ты можешь заполнять их каждый день, а можешь ограничиться несколькими листами, вписав туда только самые яркие моменты.

Странички в линейку созданы специально, чтобы выслушать твои мысли. Странички в точку — универсальны и идеально подойдут, если тебе нравится чертить схемы, вести списки или структурировать идеи в виде таблиц. Выписывай важные цитаты или мысли в окошки со скрепками или кнопками, клеивай рядом памятные билетки или программки. А если не знаешь, о чем написать, просто продолжи фразы из прямоугольных блоков. Кстати, последний разворот, где собраны они все, поможет тебе подвести итоги и заново прожить в воспоминаниях твои яркие летние дни, не забыв ничего важного.

Нужно ли объяснять, зачем нужны странички с полароидными снимками?

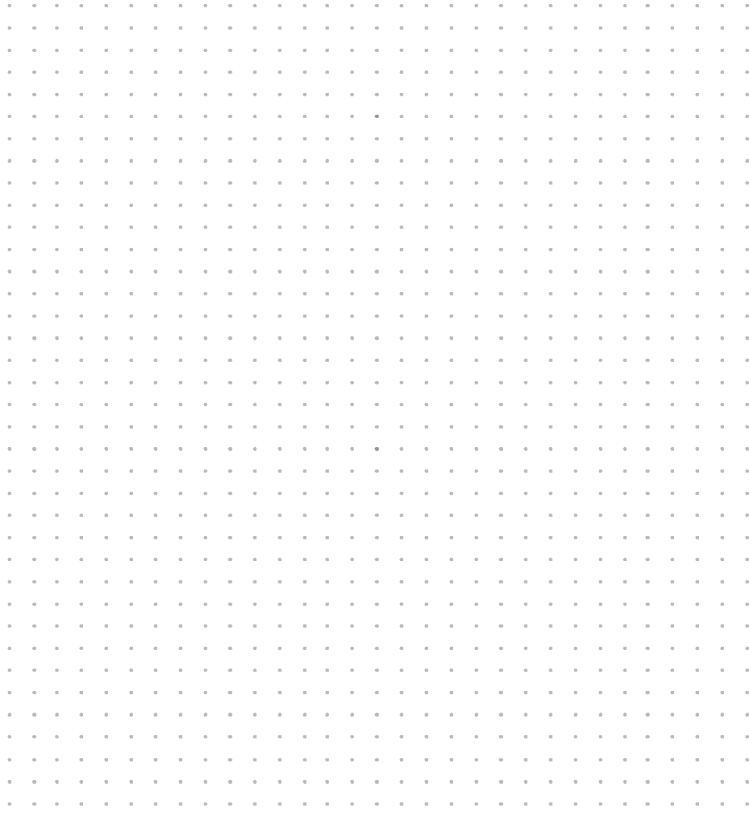
Да-да, они уже ждут твоих фото!



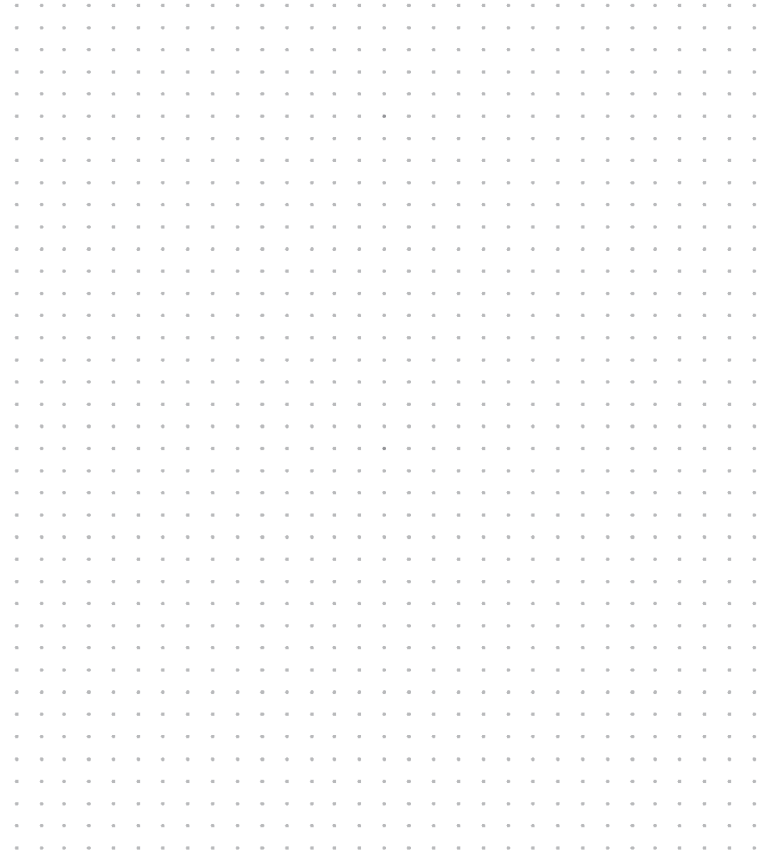


@sliv_chek



@sliv_chek



— ЭТО БЫЛО ВЕЛИКОЛЕПНО

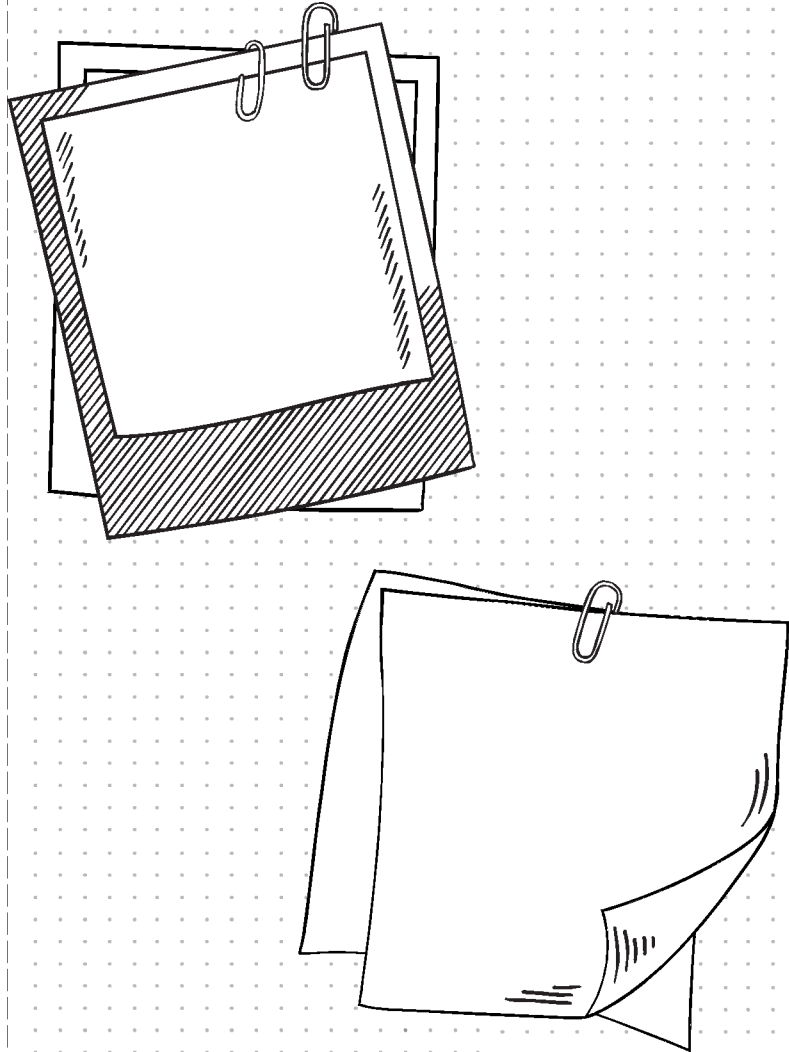
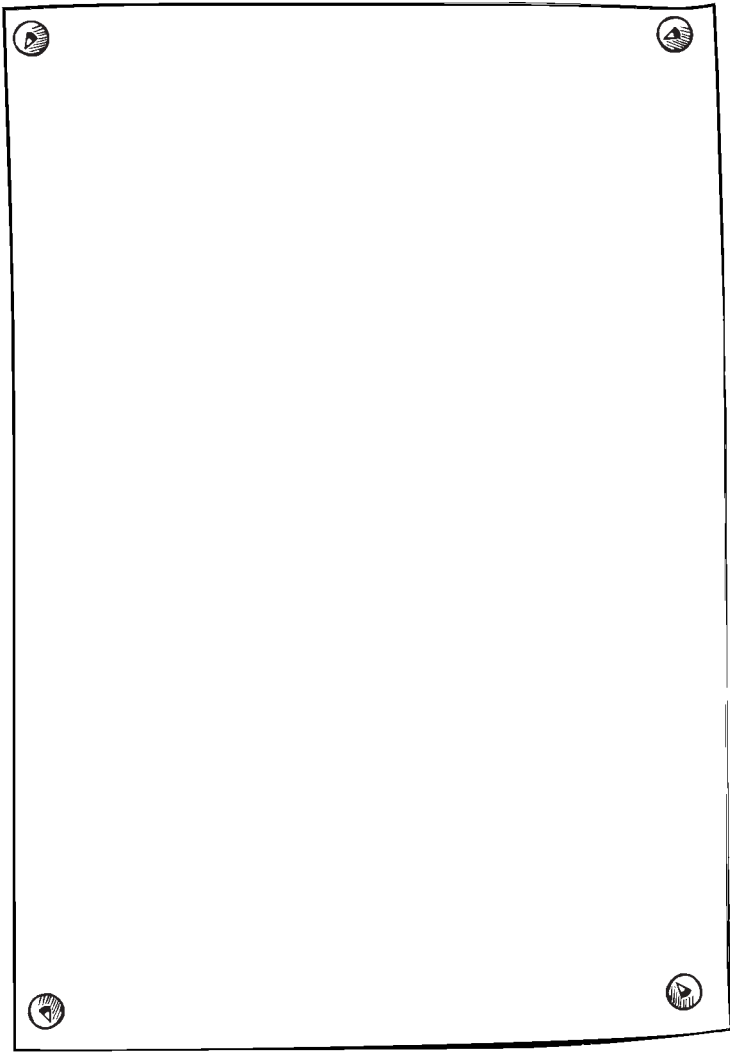


— ЭТО БЫЛ ПОЛНЫЙ ПИСЕЦ

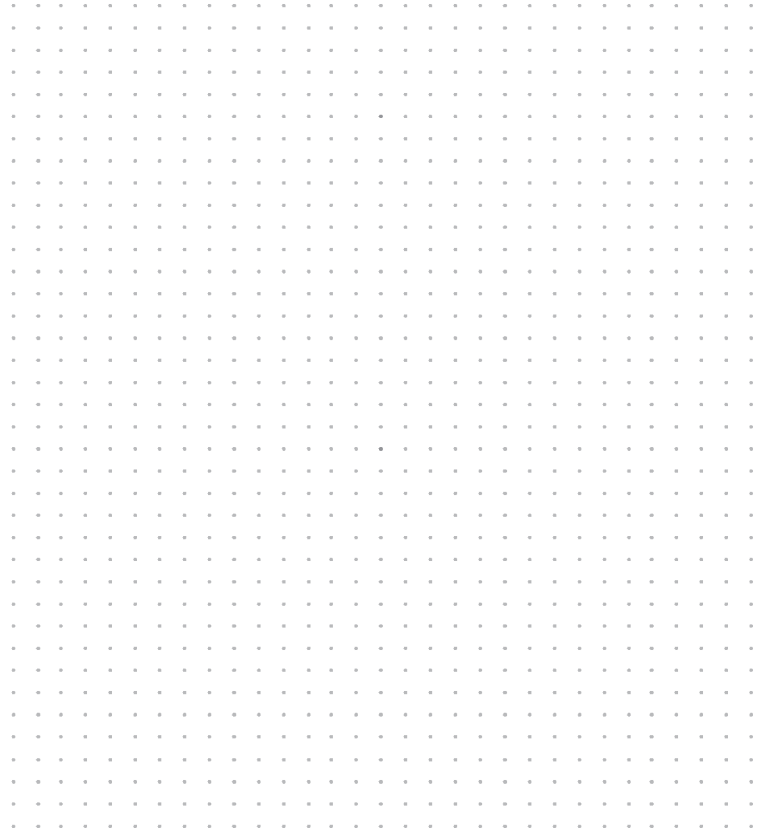






@sliv_chek





@sliv_chek



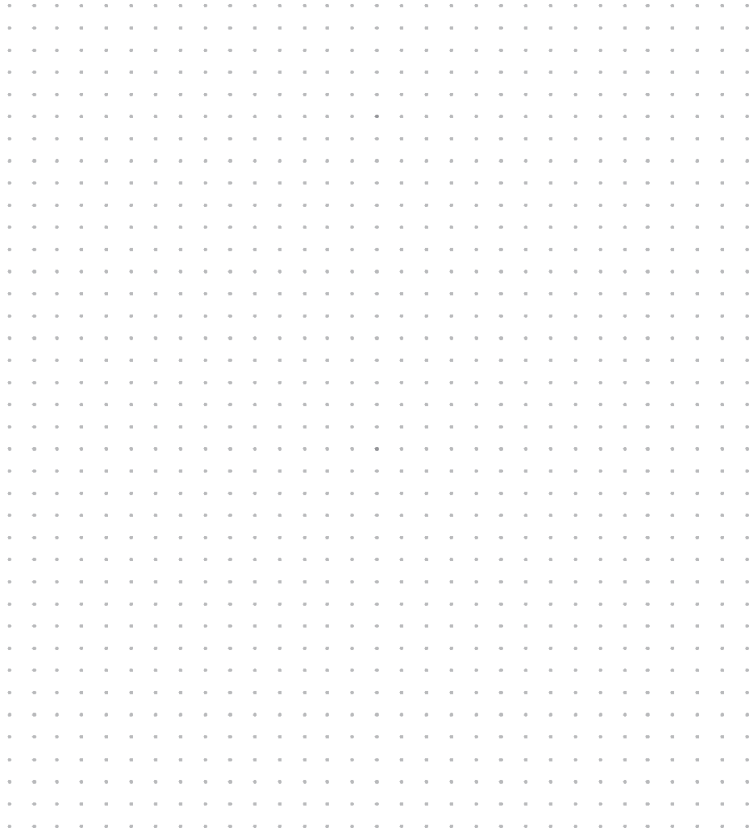
— ЭТО ПОВОД ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ —



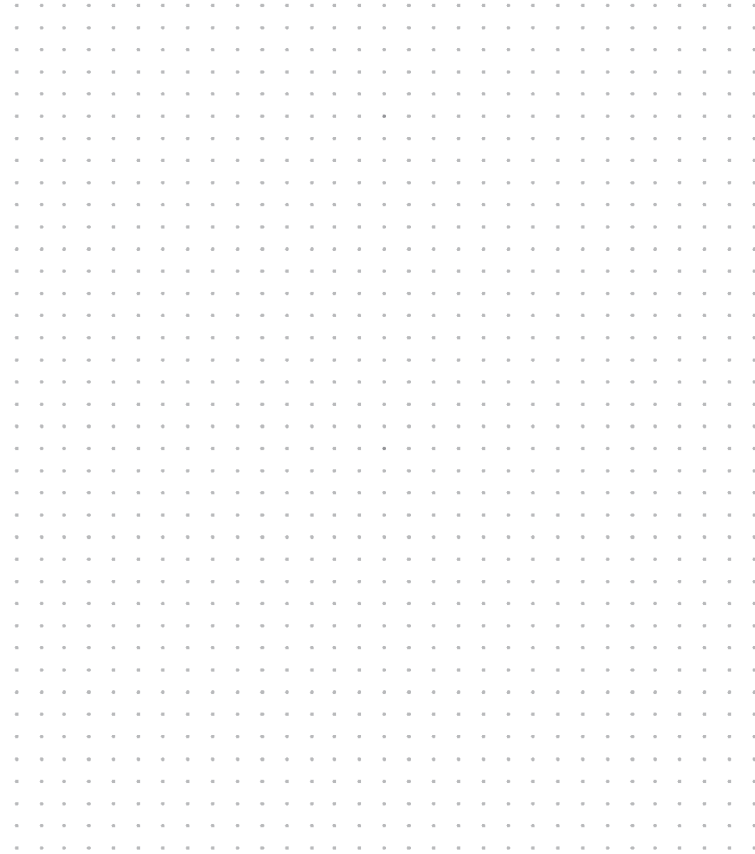
— Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАК НЕЛОВКО И ГЛУПО —



@sliv_chek



я НАУЧИЛСЯ

A small notepad with a rounded top-left corner, featuring a pushpin icon at the top-left and a pushpin icon at the bottom-right. It contains four horizontal lines for writing.

ЭТО МЕНЯ ИЗМЕНИЛО

A small notepad with a rounded top-left corner, featuring a sticky tab icon at the top-left and a sticky tab icon at the bottom-right. It contains four horizontal lines for writing.

@sliv_chek

я ПОБЫВАЛ В...

МНЕ ПОВЕЗЛО, КОГДА...

я ПОСМОТРЕЛ...

я ПОЗНАКОМИЛСЯ С...

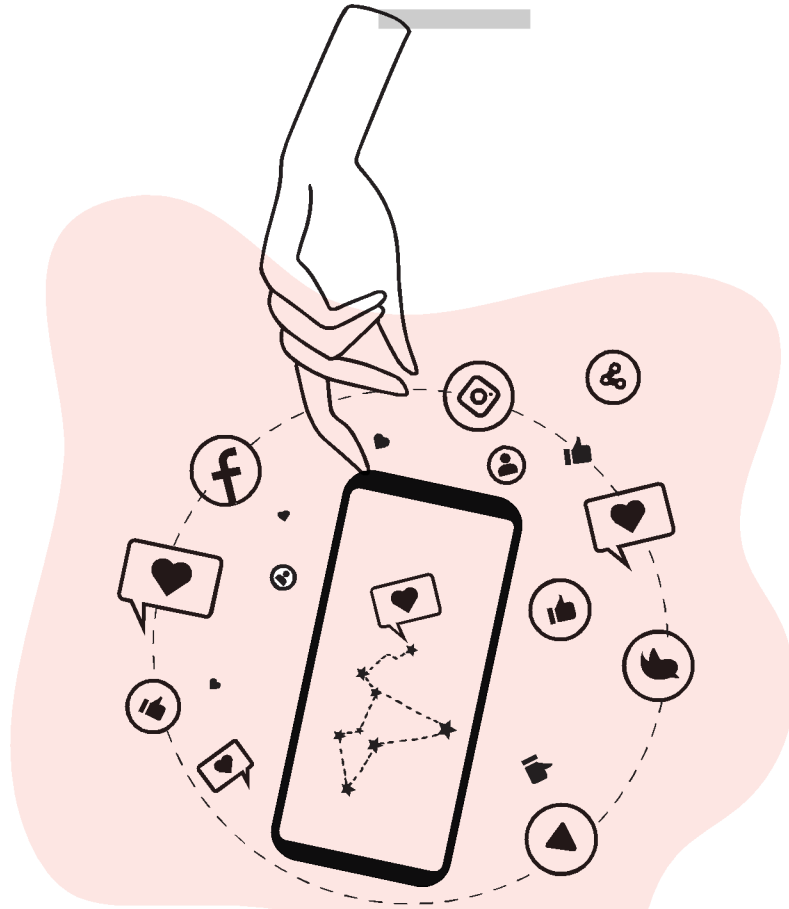
я КУПИЛ...

я ЗАВЯЗАЛ С...

я ПРОЧИТАЛ...

я УВИДЕЛ...

@sliv_chek



Приложения

Необязательно изучать астрономию, чтобы отыскать созвездие Кассиопеи, или становиться сомелье, чтобы выбрать хорошее вино, – разобраться в этом тебе помогут приложения ниже. Уверена, они пригодятся тебе этим летом!

Загружай то, что понравится, к себе и наслаждайся.



NIGHT SKY

<https://apps.apple.com/ru/app/night-sky/id475772902>

Интерактивная карта звездного неба с функцией дополненной реальности. Узнай, что за созвездие перед тобой, изучай планеты солнечной системы, путешествуй в самые дальние уголки Галактики в простом в использовании и красочном приложении.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone, iPad, Apple Watch, Mac и Apple TV.



NIKE RUN CLUB

<https://apps.apple.com/ru/app/nike-run-club/id387771637>

Это приложение станет твоим идеальным партнером по бегу этим летом. В Nike Run Club есть все необходимое: функция отслеживания по GPS, пробежки с аудиосопровождением, еженедельные, ежемесячные и пользовательские вызовы на дистанцию, персонализированные планы тренировок для достижения конкретных целей и безграничная мотивация от твоих друзей.

Бесплатно для iPhone и Apple Watch.



APPLE MUSIC

<https://apps.apple.com/ru/app/музыка/id1108187390>

Открой для себя 60 миллионов песен без рекламы, эксклюзивные новинки от любимых исполнителей и кураторские плейлисты, которые регулярно обновляются, чтобы постоянно наслаждаться музыкой, которая станет идеальным саундтреком твоего лета.

Бесплатно для iPhone, iPad, Apple Watch, Mac и Apple TV.



LOONA

<https://apps.apple.com/ru/app/loóna-relax-calm-sleep/id1465238901>

Невероятно красивое и красочное приложение поможет расслабиться и настроиться на сон после насыщенного дня. Каждый день ты будешь получать новое творческое задание с захватывающей историей в сопровождении приятного саундтрека.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone и iPad.

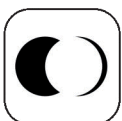


REMEMBER

<https://apps.apple.com/ru/app/flashcards-app-by-remember/id1165996492>

Даже летом не стоит забывать про саморазвитие, а свободное время можно провести с пользой, например, осваивая новый иностранный язык для будущих путешествий. Приложение Remember позволяет учить до 20 новых слов в день и удерживать их в активном словарном запасе.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone и iPad.



FOCOS

<https://apps.apple.com/ru/app/focos/id1274938524>

Приложение Focos превратит твой iPhone в зеркальную камеру благодаря магии вычислительной фотографии! Изображения качества цифровой «зеркалки» с эффектами боке, которых обычно можно добиться только на профессиональных камерах с большой апертурой.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone и iPad.



FLORENCE

<https://apps.apple.com/ru/app/florence/id1297430468>

Florence – очень милая и трогательная игра от создателей легендарной головоломки Monument Valley. Интерактивная повесть о волнующих душевных взлетах и мучительных эмоциональных спадах девушки, переживающей первую любовь, не оставит никого равнодушным и позволит настроиться на летние романы!

229 р. для iPhone и iPad.



ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК - ЗАМЕТКИ

<https://apps.apple.com/ru/app/личный-дневник-заметки/id1151869610>

Дневник - твой самый надежный друг, которому можно доверить абсолютно все свои тайны. Ты можешь его использовать для разных целей: записывать заметки, стихи, истории, планировать день, делиться секретами, успехами, просто выговорится после сложного дня или поделиться моментом счастья, что бы запомнить его надолго. Придать краски эмоциям можно с помощью выбора настроения и прикрепления картинки. Это не просто дневник- это машина времени, которая может перенести тебя в определенный день или эмоцию. Здесь ты можешь быть самим собой! Важно что твой секрет никто не узнает, так как на входе в приложение стоит пароль.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone и iPad.



VIVINO WINE SCANNER

<https://apps.apple.com/ru/app/vivino-wine-scanner/id414461255>

Одно из лучших приложений для любителей вина. Уже более 28 миллионов пользователей со всего мира делятся своими рекомендациями и советами относительно любимых вин. Если ты хочешь открывать для себя новые вкусы или наоборот поделиться отзывами о том, что дегустируешь, Vivino поможет найти единомышленников и развить свой вкус.

Бесплатно для iPhone.



ZERO – FASTING TRACKER

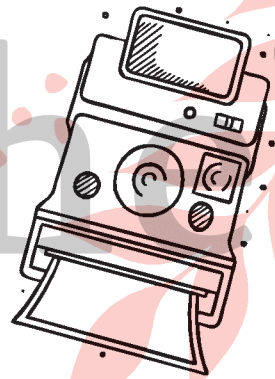
<https://apps.apple.com/ru/app/zero-fasting-tracker/id1168348542>

Трекер интервального голодания, основанный на последних исследованиях в области правильного питания, поможет разгрузить организм и наладить правильное питание, а значит, улучшит общее состояние и поможет наслаждаться естественной легкостью.

Бесплатно, встроенные покупки для iPhone и Apple Watch.

@slivichik

Идеи для летних фото



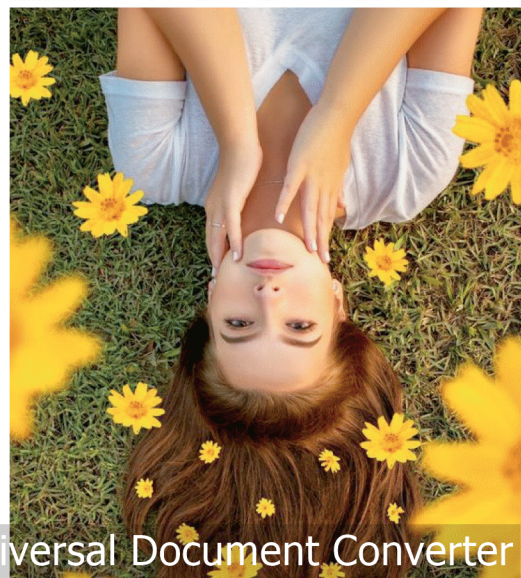
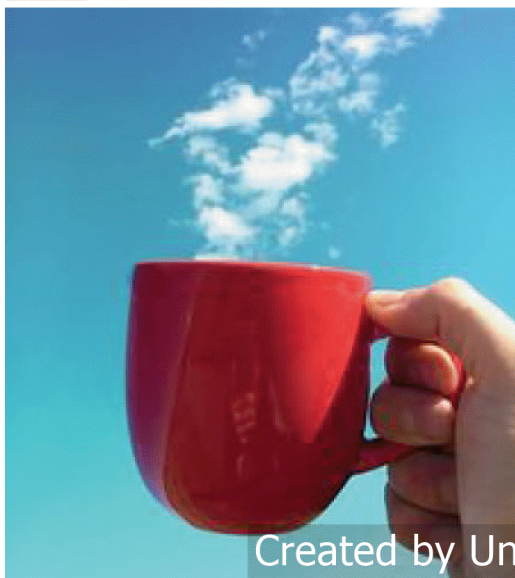
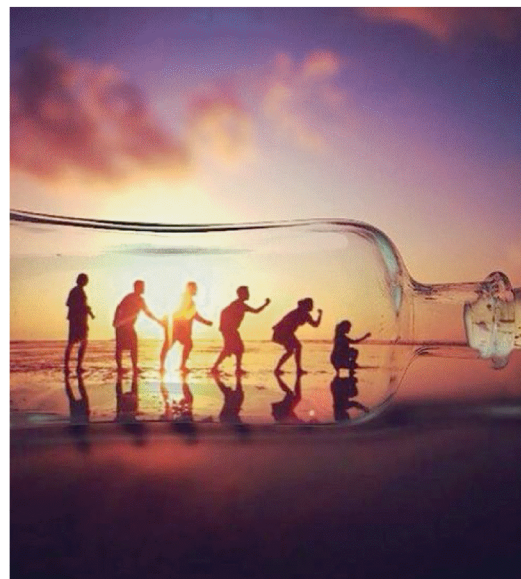
Фотография — один из моих любимых видов искусства. Удачный кадр всего за секунду может передать настроение, сюжет и вызвать прилив чувств или цунами воспоминаний — такое не под силу даже самому гениальному тексту.

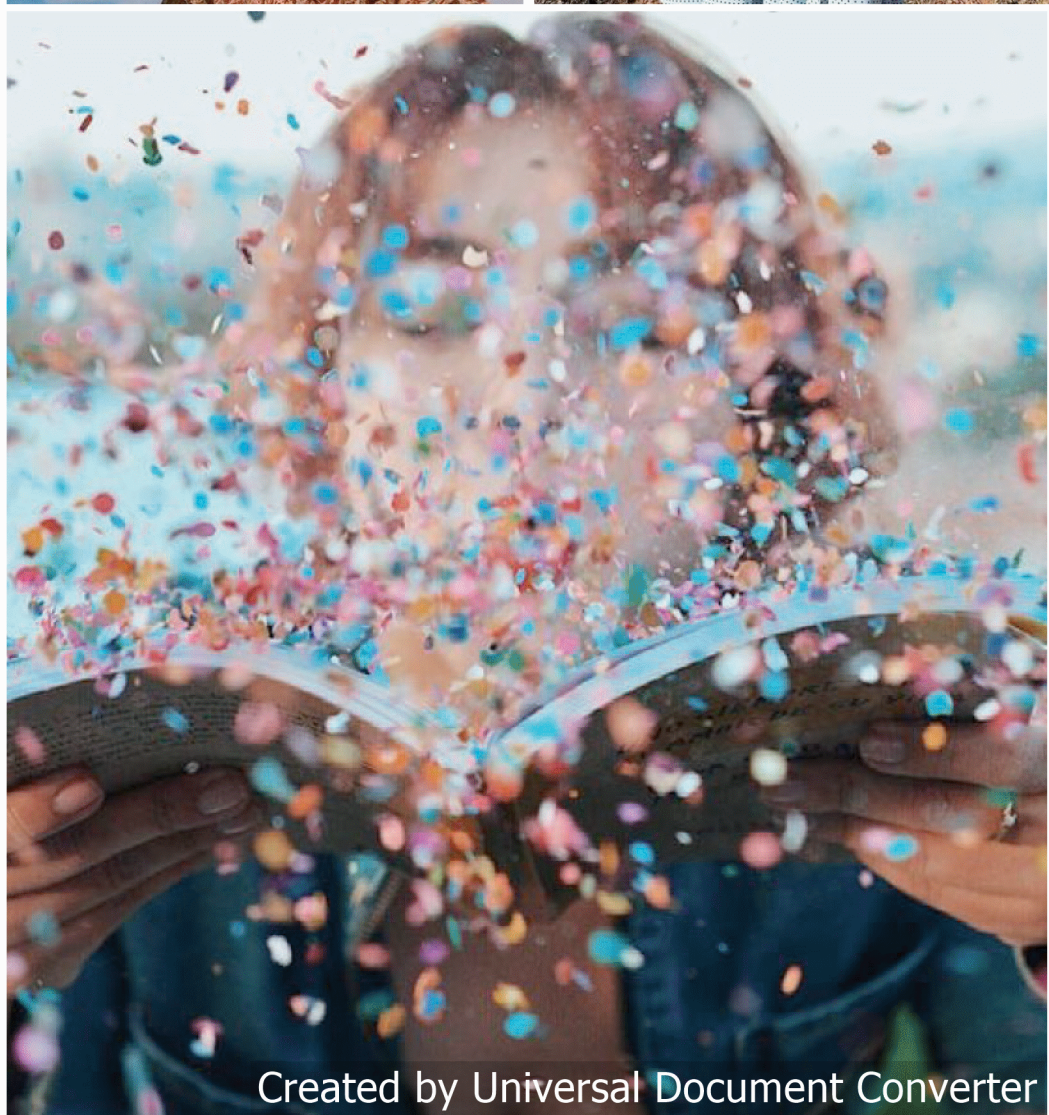
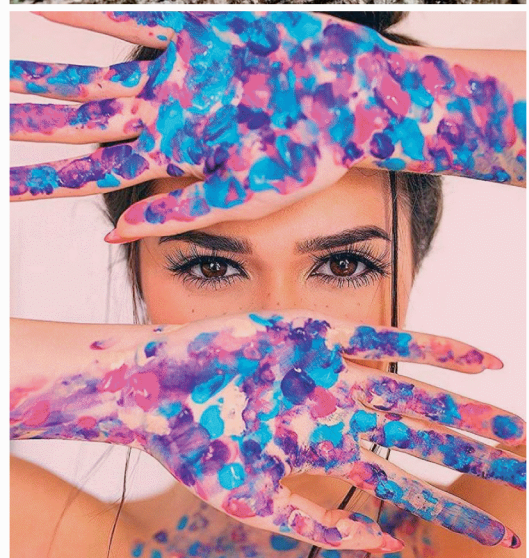
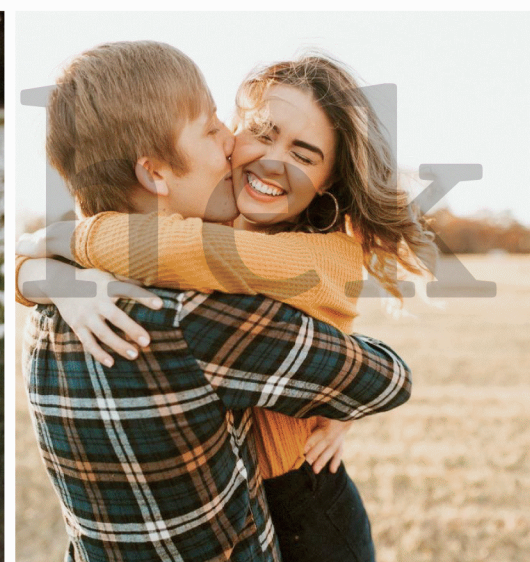
Вот пара советов, как сделать фото на миллион. Во-первых, всегда помни про свет: в целом, чем лучше освещен кадр, тем ярче и воздушнее получится снимок. В солнечный же день наоборот стоит зайти в тень, чтобы избежать резких теней или пересветов.

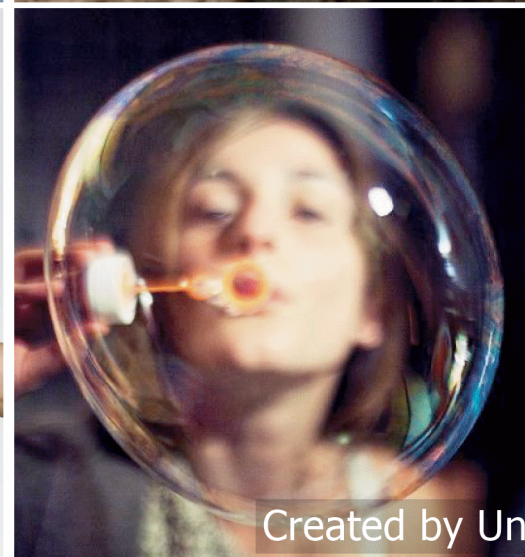
Во-вторых, найди своей ракурс. Даже самое удачное с технической стороны фото не придется тебе по вкусу, если на нем ты не понравишься сам себе.

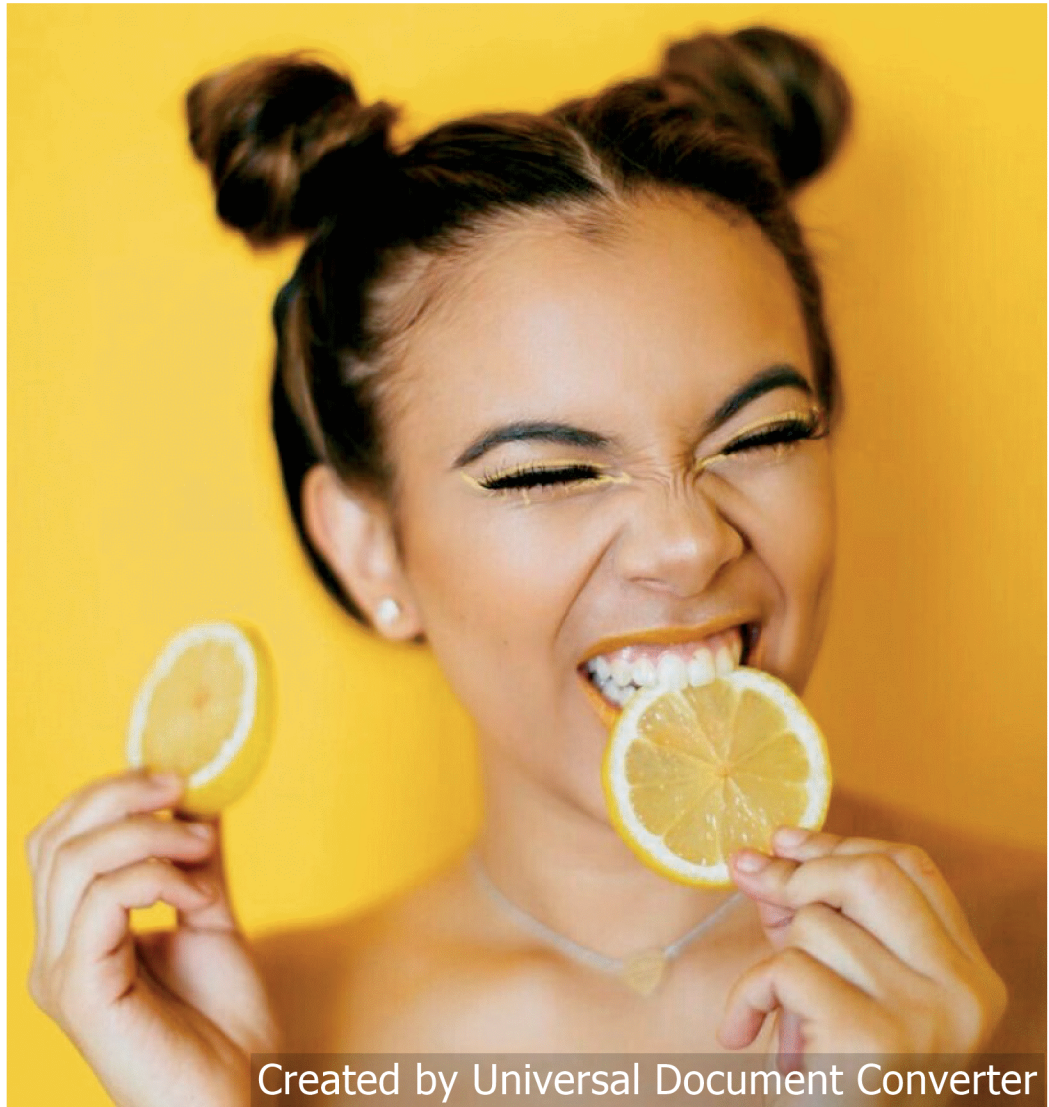
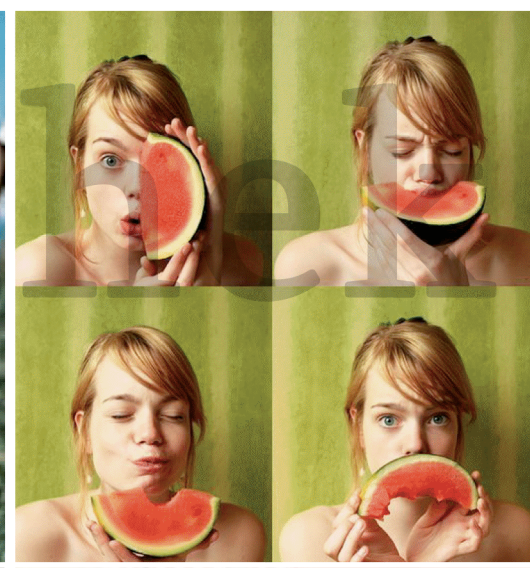
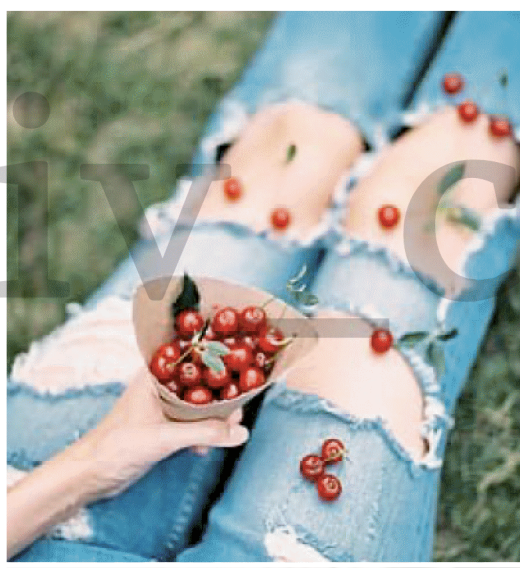
И самое главное — это идея. Позволь снимку рассказать твою историю! Научиться этому непросто, но возможно: смотри на то, как делают это другие. Повторяй и творчески перерабатывай их идеи, вкладывая свои смыслы — «кради, как художник». Вдохновляйся атмосферой их кадров — и воспроизводи ее в своих!

Перед тобой моя подборка классных летних снимков из Pinterest, но не ограничивайся ей одной: заходи на этот сайт и набирай в поиске «summer mood». Лови лето, лови вдохновение!

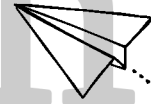
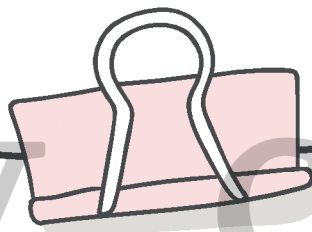








@sliv_chek



Как и проба нано



A series of horizontal lines for writing, filling most of the page.