



## Встретить рассвет в самой красивой точке города

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО [https://t.me/HappyGen365\\_bot](https://t.me/HappyGen365_bot)

### За один или несколько дней до желаемого дня встречи рассвета:

- Посмотри погоду на неделю и выбери утро, когда не будет пасмурно.
- Определись с местом, где будешь встречать рассвет. Это может быть:

*набережная, смотровая площадка, парк или сквер, центральная площадь или улица, твоя любимая локация.*

### Накануне подготовься к встрече рассвета:

- подготовь одежду чуть теплее, чем обычно.  
*а может это будет спортивная одежда для бега на рассвете.*
- подготовь термос для чая и перекус  
*по желанию*
- можешь взять пенку или маленький плед, чтобы посидеть в комфорте
- позови с собой близкого человека или подготовь вдохновляющий плейлист с музыкой.

*а может ты насладишься пением птиц?*

## **В день встречи рассвета:**

- Выйдя на улицу перед рассветом, поприветствуй город и настройся на соединение с его «душой».
  
- Наслаждайся прогулкой, возможно ты узнаешь что-то новое о своём городе.  
*Замечай то, чего не замечаешь днём, например, красоту утренних лучей на домах и деревьях...*
  
- При желании, зафиксируй свой опыт в дневнике или с помощью фото-видео.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?