



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

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 приготовься 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?