

ДНЕВНИК ПАНДЫЧА

Креатив и всё такое

.....
Чек-листы и трекеры

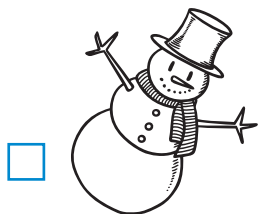
🧵 ЧЕЛЛЕНДЖИ 🧵

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ СПИСКИ

Необычные линейки

- Зимний чек-лист -

Проведите зиму активно и задорно!
Раскрашивайте рисунки или ставьте галочки напротив пунктов из списка, которые вы уже выполнили.



Слепить снеговика



Красиво упаковать
новогодние
подарки



Посмотреть
любимый
новогодний фильм

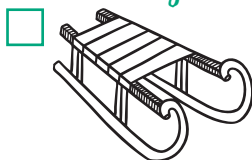


Устроить ужин
при свечах

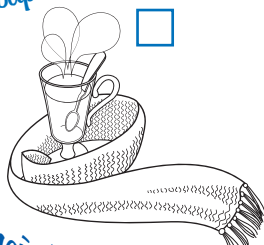
Покататься
на коньках или лыжах



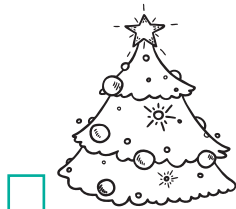
Спуститься
с горки на санках
или ватрушке



Сварить глинтвейн



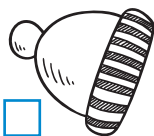
Поймать снежинку
языком



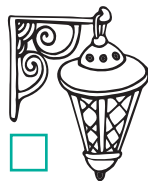
Нарядить елку
всей семьей



Испекти имбирное
печенье



Купить шапку
с помпоном



Погулять
по украшенному
городу

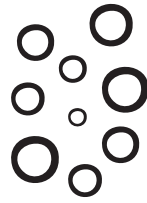


Сделать новогоднее украшение своими руками

Прыгнуть в сугроб



Принять горячую ванну с пеной

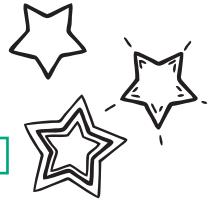


Устроить тематическую вечеринку

Покормить белок и птиц.



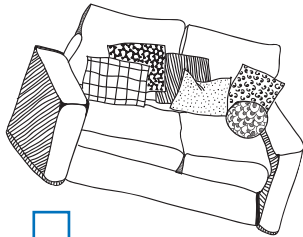
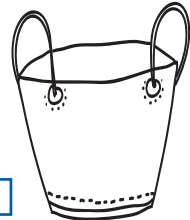
Погодать в ночь перед Рождеством



Сходить на новогодний спектакль или шоу



Избавиться от накопившегося хлама



Сделать в квартире перестановку

Ну, я посмотрел на снег.
Убирайте его!



- Весенний чек-лист -

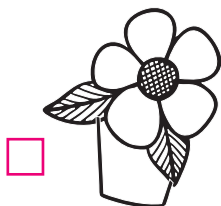
Проведите весну легко и романтично!
Раскрашивайте рисунки или ставьте галочки напротив пунктов из списка, которые вы уже выполнили.




Пустить бумажный корабль по ручью

 Купить яркий зонтик

Принять участие в субботнике



Пересадить комнатные цветы

 Послушать песни птиц в парке 
Устроить конкурс на выдувание самого большого мыльного пузыря

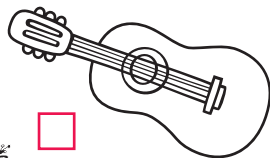
Поставить в доме букет весенних цветов

 Обновить прическу

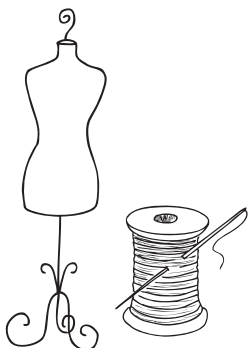
Подобрать попутал в резиновых сапогах



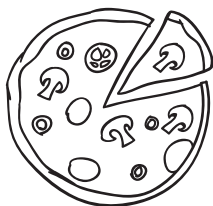
Сфотографироваться на фоне радуги

 Наблюдать, как на деревьях распускаются листья

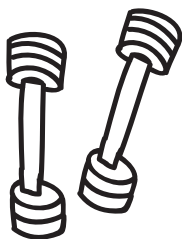
Сходить на концерт под открытым небом



Выбрать обучающие курсы



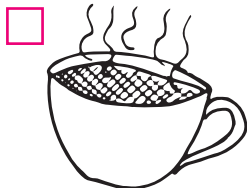
Самостоятельно приготовить блюда национальной кухни



Увеличить физическую активность

Похудеть к лету?
В процессе.

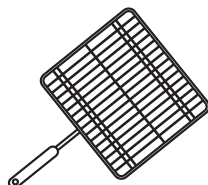
Посетить кафе с открытой террасой



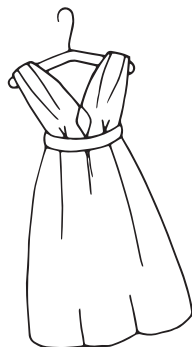
Составить весенний плейлист



Разыграть друзей на 1 апреля



Открыть сезон барбекю



Купить и выгулять новый наряд

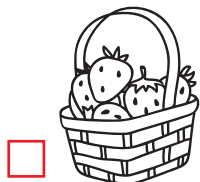


Влюбиться



- Летний чек-лист -

Проведите лето весело и насыщенно! Раскрашивайте рисунки или ставьте галочки напротив тех пунктов из списка, которые вы уже выполнили.



Наестся любимых ягод



Поиграть с друзьями в командную игру



Сплести венок из полевых цветов



Создать свой фирменный коктейль

Покататься на роликах



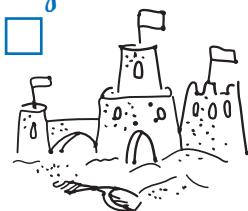
Заняться творчеством



Запустить воздушного змея



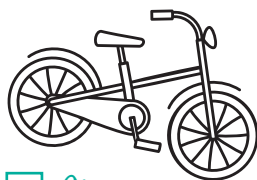
Построить замок из песка



Поллюбоваться звездным небом



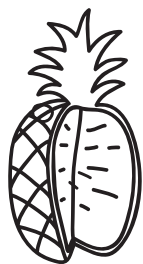
Отправиться в путешествие



Покататься на велосипеде



Послушать пение птиц на рассвете



Попробовать
новый экзотический
фрукт

Поиграть
в бадминтон



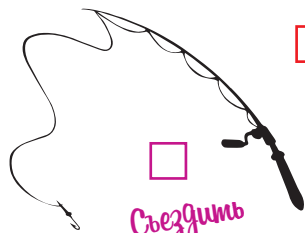
Устроить пикник



Пробрести под дождем
без зонта



Отправиться
в поход



Съездить
на рыбалку

Устроить арбузную
вечеринку



Придумать крутой
наполнитель
для мороженого



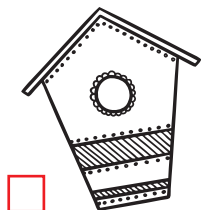
Покаграть
на пляже

Кого я обманываю?
Все равно проведу
лето за компьютером

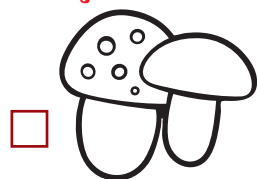


- Осенний чек-лист -

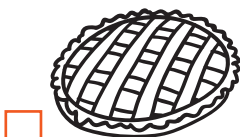
Проведите осень тепло и ярко! Раскрашивайте рисунки или ставьте галочки напротив тех пунктов из списка, которые вы уже выполнили.



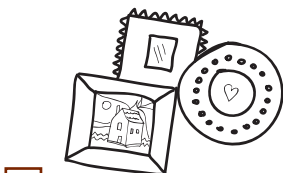
Сделать кормушку для птиц



Отправиться в лес за грибами



Испечь пирог по семейному рецепту



Распечатать и вставить в рамки любимые фотографии

Приготовить десерт из тыквы



Почитать книгу, укутавшись в плед



Сделать гербарий



Изготовить с ребенком поделку из природных материалов



Понаблюдать за улетающими птицами



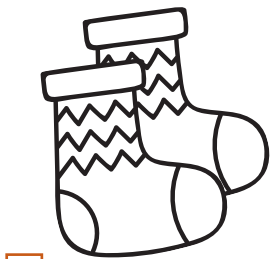
Не спеша прогуляться по парку



Сварить необычное варенье

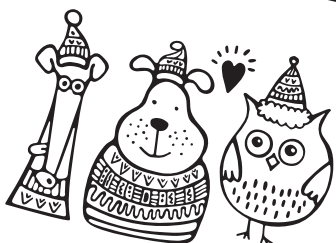


Устроить киносеанс с какао и печеньем



Купить смешные носки

Встретиться с друзьями



Устроить тематическую вечеринку

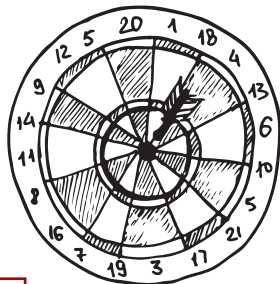


Сменить парфюм

Купить яркую чашку для чая



Написать письмо будущему себе или своим детям



Найти новое хобби

Приготовить карамелизированные яблоки



Живу так, что осенняя депрессия появляется у других.



Планы на год –
стать еще счастливее
и прекраснее!

