# Чек-лист жизни

|  |  |
| --- | --- |
| События | Впечатления |
| Родиться |  |
|  |
| Сделать первые шаги |  |
|  |
| Научиться говорить |  |
|  |
| Научиться читать |  |
|  |
| Завести друзей |  |
|  |
| Научиться ездить на велосипеде |  |
|  |
| Научиться плавать |  |
|  |
| Увидеть снег |  |
|  |
| Слепить снеговика |  |
|  |
| Закончить детский сад |  |
|  |
| Прочитать книгу |  |
|  |
| Начать ходить в спортивную секцию |  |
|  |
| Покататься на поезде |  |
|  |
| Покататься на аттракционе |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| События | Впечатления |
| Найти хобби |  |
|  |
| Поругаться с другом |  |
|  |
| Найти  цель или мечту |  |
|  |
| Помириться с другом |  |
|  |
| Увидеть море |  |
|  |
| Поцеловаться |  |
|  |
| Завести отношения |  |
|  |
| Разорвать отношения |  |
|  |
| Научиться водить |  |
|  |
| Получить высшее образование |  |
|  |
| Голосовать на выборах |  |
|  |
| Найти  первую работу |  |
|  |
| Получить первую зарплату |  |
|  |
| Получить повышение |  |
|  |
| Уволиться |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| События | Впечатления |
| Заработать миллион |  |
|  |
| Купить квартиру |  |
|  |
| Жениться / выйти замуж |  |
|  |
| Завести детей |  |
|  |
| Увидеть море |  |
|  |
| Увидеть, как дети научатся ходить |  |
|  |
| Увидеть, как дети научатся говорить |  |
|  |
| Отдать детей в школу |  |
|  |
| Научиться водить |  |
|  |
| Увидеть, как дети сыграют свадьбу |  |
|  |
| Проголосовать на выборах |  |
|  |
| Выйти  на пенсию |  |
|  |

 На следующем листе буду пустые ячейки, чтобы вы сами могли добавить события. Также хотим напомнить, что выполнять все пункты не так важно, как получить от них удовольствие. **Не превращайте этот чек-лист в квест!**



|  |  |
| --- | --- |
| События | Впечатления |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |

# 36

**вдохнавляющих идей:**

|  |  |
| --- | --- |
| Идеи | Впечатления |
| Завести домашнее животное |  |
|  |
| Сходить  в театр 10 раз |  |
|  |
| Организовать семейный ужин |  |
|  |
| Сходить в поход |  |
|  |
| Посетить 10 новых музеев |  |
|  |
| Прочитать 40 книг |  |
|  |
| Побывать на концерте  любимой группы |  |
|  |
| Покататься на лодке |  |
|  |
| Отправиться  в путешествие |  |
|  |
| Научиться играть на музыкальном инструменте |  |
|  |
| Поучаствовать в благотворительно- сти |  |
|  |
| Запустить свой проект |  |
|  |
| Провести отпуск в компании друзей |  |
|  |
| Провести месяц без алкоголя |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Идеи | Впечатления |
| Прыгнуть  с парашютом |  |
|  |
| Пробежать марафон |  |
|  |
| Покататься на серфе |  |
|  |
| Подняться в гору |  |
|  |
| Забраться в пещеру |  |
|  |
| Увидеть вулкан |  |
|  |
| Увидеть солнечное затмение |  |
|  |
| Завести личный блог |  |
|  |
| Взять  уроки танца |  |
|  |
| Сделать сюрприз любимому человеку |  |
|  |
| Устроить велопрогулку по городу |  |
|  |
| Начать медитировать |  |
|  |
| Отправиться в путешествие на автомобиле |  |
|  |
| Пройти курс по повышению квалификации |  |
|  |
| Сыграть  с друзьями в настольную игру |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Идеи | Впечатления |
| Встретить Новый Год в экзотическом месте |  |
|  |
| Научиться делегировать |  |
|  |
| 12 раз позавтракать не дома |  |
|  |
| Продержаться месяц без сладкого |  |
|  |
| Увидеть море |  |
|  |
| Составить виш-лист подарков |  |
|  |
| Организовать семейную фотосессию |  |
|  |

На следующем листе буду пустые ячейки, чтобы вы сами могли добавить идеи. Также хотим напомнить, что выполнять все пункты не так важно, как получить от них удовольствие. **Не превращайте этот чек-лист в квест!**

|  |  |
| --- | --- |
| Идеи | Впечатления |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |