



На свежем воздухе и в городе

1. Считать радуги
2. Качаться на качелях
3. Устроить книжный пикник: выбраться в парк с книгами и почитать на в тени деревьев
4. Целую неделю каждый день ходить по 10 км
5. Танцевать на улице
6. Подарить полевые цветы маме
7. Устроить гонки на велосипедах
8. Сделать татуировку (можно хной)
9. Собирать рассветы и закаты. Давать им имена, фотографировать и дарить их друзьям
10. Прыгнуть с тарзанки
11. Покататься на искусственном катке, чтобы почувствовать контраст
12. Собрать банку светлячков. И отпустить
13. Полетать на воздушном шаре
14. Побывать на плэнере
15. Поиграть в бадминтон
16. Съездить на Байкал
17. Приготовить маршмеллоу на костре у ближайшей реки (пруда, ручья, лужи)
18. Пройтись по новому неизвестному маршруту в городе
19. Оставить для незнакомца книгу в парке со своим пожеланием
20. Сделать что-нибудь безумное, на что давно не решались
21. Сделать из веревки и автомобильной шины подвесные качели во дворе
22. Прокатиться на скейтборде

23. Пройти 50 км за один день
24. Исккупаться в море
25. Промокнуть в поющих фонтанах
26. Построить замок из песка на берегу
27. Сфотографировать все цветы, которые встретишь на прогулке
28. Поиграть в казаки-разбойники, догонялки или любую (и обязательно любимую) игру из детства
29. Снять обувь и пройтись по траве босиком
30. Прийти на вокзал и, не посмотрев расписание, попросить билет на ближайшую электричку — и уехать на ней в пригород
31. Любоваться бабочками
32. Найти кафе с летней верандой и есть что-нибудь очень вкусное, наблюдая за прохожими
33. Взять плед и смотреть на звезды за городом с друзьями
34. Порисовать мелом на асфальте
35. Прокатиться автостопом
36. Попробовать три разных вида спорта
37. Сплавиться по реке
38. Организовать пляжную вечеринку — с водными пистолетами и игрой в волейбол
39. Снять фильм о городе и смонтировать его (хотя бы в гугл-фото)
40. Сходить на пикник в ближайший парк
41. Увидеть метеоритный дождь
42. Отправиться на велопрогулку до какой-то точки в городе (например, до самой высокой, или до той, где красивый вид на реку)
43. Устроить летнюю фотосессию с друзьями (у всех есть друзья-фотографы, или хотя бы люди с фотоаппаратом)
44. Сходить на пляж и выложить галькой признание в любви своей половинке
45. Снять видео про свой летний день
46. Сходить на экскурсию в музей
47. Разрисовать себя боди-артом и пойти гулять
48. Кататься на лодках. И катамаранах
49. Понаблюдать за жизнью насекомых
50. Устроить праздник мыльных пузырей
51. Повесить гамак между деревьями — прямо во дворе девятиэтажки!
52. Запустить воздушного змея
53. Собрать коллекцию камней, шишек — чего душа попросит
54. Подарить цветок незнакомой женщине
55. Целый час смотреть, как облака бегут по небу
56. Загорать на крыше
57. Сходить на open air — рок-фестиваль (или любой другой музыкальный фестиваль)
58. Нарисовать акварельный пейзаж
59. Спеть песню про лето вместе с друзьями
60. Отправиться в долгое путешествие на поезде
61. Прокатиться на колесе обозрения

62. Сделать «блинчики» на воде
63. Посмотреть фильм под открытым небом
64. Прыгнуть с банджи
65. Пройтись по росе
66. Побывать волонтером — в приюте для животных, на благотворительной ярмарке, раздавать еду бездомным
67. Высматривать падающие звезды и загадывать желание
68. Обнять секвойю (или другое большое дерево, которое встретите)
69. Обойти все фонтаны в городе
70. Сходить на воркаут или йогу на открытом воздухе
71. Поболтать ногами в теплой речной водичке
72. Отправиться к железной дороге и смотреть на проходящие поезда
73. Развести костер на заброшенном пляже
74. Гулять всю ночь до утра
75. Сделать комплимент прохожему
76. Лазить по деревьям. Как в детстве!
77. Работать из ближайшего сквера
78. Отправиться в аквапарк. Лучше в открытый!
79. Пройтись по слэक्лайну
80. Гулять под дождем
81. Собрать колорадских жуков на даче у бабушки
82. И ведро смородины
83. Посетить нудистский пляж
84. Рассказать незнакомцам на улице несколько смешных историй из детства
85. Гулять по крышам. Смотреть там рассвет. Или закат

Не выходя из дома

86. Каждый день писать про 10 уроков дня, и за лето наберется целая 1000
87. Пить всю ночь зеленый чай на кухне с лучшим другом
88. Придумать для себя 12 новых привычек и внедрять по одной в неделю
89. Заблокировать социальные сети (вот это вызов, да?)
90. Собрать старые летние вещи, которые уже не носишь, и отнести туда, где их заберут нуждающиеся
91. Проснуться рано утром и слушать пение птиц лежа в кровати
92. Поменяться с друзьями квартирами (домами, дачами, любым жильём) — и жить там три дня
93. Разучить какую-нибудь мелодию на чем угодно: от варгана до саксофона
94. Поменяться с кем-нибудь одеждой. Лучше выбирать что-то совсем не в вашем стиле!
95. Взять белую майку и добавить в нее яркости красками
96. Выкинуть весь хлам из дома
97. Вырастить зелень на подоконнике
98. Перечитать «Маленького принца»

99. Каждый день снимать 10 секунд видео. Или даже 1 секунду (есть такие приложения), а потом собрать фильм
100. Организовать вечеринку идей
101. Сделать подарки близким. Просто так
102. Научиться медитации
103. Позвонить однокласснику или другу, которого не видел несколько лет
104. Написать хокку или обычное стихотворение
105. Прочитать 10 книг
106. Делать сурью-намаскар каждое утро
107. Выбрать себе летний рингтон для телефона
108. Засушить травы для осеннего чая
109. Устроить адскую неделю
110. Каждый день выбирать в сети — это для тех, кто не решился заблокировать соцсети — одного «лучшего друга», которого поздравлять с летом, с солнцем, теплом, дождём, июлем, августом, дружбой и писать ему доброе письмо
111. Нарисовать натюрморт
112. Научиться делать домашнее мороженое, а если уже умеешь — поделиться им с друзьями
113. Почитать любимые детские книги про лето
114. Устроить стодневку (рисовать или что угодно делать каждый день на протяжении 100 дней)
115. Сменить причёску. Летом же можно поэкспериментировать — выбрить виски, например :-). Правда, из дома придется все же выйти
116. Послушать все альбомы незнакомой группы
117. Научиться печатать вслепую
118. Попробовать три экзотических фрукта
119. Собрать кубик Рубика
120. Организовать с друзьями книжный клуб
121. Научить чему-то другого человека
122. Позвонить другу, с которым в детстве отдыхали в летнем лагере и вспомнить былое
123. Составить Лайфлист — список вещей, которые хочется попробовать в жизни
124. Съесть три мороженых подряд. Мы же взрослые: не надо выбирать — можно все. И даже если горло заболит)

На природе

125. Провести в молчании несколько дней. Лучше у воды или в лесу
126. Устроить костюмированную вечеринку в лесу (Эльфы-ы-ы!)
127. Сходить в поход
128. Построить шалаш из веток в лесу
129. Собрать гербарий
130. Прыгать через костер в ночь на Ивана Купала
131. И тогда же уйти в лес и искать цветок папоротника

132. Исккупаться в холодной воде (можно голышом) — в июне или все лето на Урале прохладную речку отыскать не проблема
133. Сплести венок
134. Подняться на ближайшую вершину горы (или холма)
135. Прыгнуть с парашютом
136. Укротить дикого мустанга (Ладно, просто прокатиться на коне)

На даче и в деревне

137. Съездить в деревню к бабушке
138. Спать под открытым небом
139. Построить домик на дереве
140. Запустить китайские фонарики или те, которые плавают по реке
141. Что-нибудь посадить на даче для души (не картошку, а что-то прекрасное — яркие цветы или дерево)
142. Сделать из обычных ПВХ-труб уличный душ на даче
143. Сходить на сенокос
144. Вырастить морковь или другой овощ на грядке

Летнее меню

145. Есть землянику, которую сами же и собрали
146. И малину с молоком
147. Приготовить домашний лимонад и угостить им семью
148. Съесть арбуз
149. Сделать молочный коктейль с летними ягодами
150. Сделать парочку баночек варенья из одуванчиков

Проживите это лето ярко! И не забывайте делиться настроением в соцсетях по хештегу #100ДнейЛетасМИФом. Ура! Лето! :-)