

Список промежуточных радостей

1. Съесть огромный мясной бургер с вкусным жирным соусом
2. Уделить час-два просмотру веселых видео, мемов, картинок и другой чепухе
3. Час гулять там, где хочется, и не быть на связи
4. Купить книгу, которую давно хотел
5. Купить безделушку, которую очень хочешь, но она не принесет практической пользы
6. Пойти в караоке и петь как будто никто не слышит
7. Погулять по набережной без цели прийти куда-то
8. Купить обновку для хобби (струны для гитары, объектив, камеру, крючки для рыбалки и т.д.)
9. Целый день не ограничивать себя в употреблении любимого блюда
10. Полететь бизнес-классом
11. Купить новый гаджет при наличии работоспособного старого (например, фитнес-трекер)
12. Пойти в кото-кафе
13. Пойти в дорогой ресторан
14. Закупиться классной канцелярией
15. Проработать только до обеда (только если это легально!)
16. Заказать фотосессию с семьей
17. Прогулять всю летнюю ночь до утра
18. Потратить деньги на еще один обучающий курс (смотреть не обязательно 😊)
19. Вызвать клининг вместо самостоятельной уборки
20. Сходить на массаж
21. Попариться в бане, вариант – в классной бане с парением и другими прибабасами
22. Покататься на велосипеде
23. Сходить в ресторан
24. Ничего не делать несколько часов
25. Почитать бумажную книгу в приятной атмосфере
26. Посмотреть кино
27. Поспать подольше или отключить будильник
28. Купить новый бампер для автомобиля 😊
29. Купить хорошую минеральную воду и выпить ее с удовольствием
30. Купить себе хорошую кружку
31. Сходить в бар
32. Играть в компьютерную игру целый день
33. Купить классные кроссовки
34. Выпить пива / выпить дорогого крафтового пива
35. Сходить в театр
36. Сходить на стрельбы
37. Сходить на картинг
38. Поехать на день в Калининград (подставьте город по своим предпочтениям)
39. Дождаться пасмурную погоду и заварить вкусный чай, взять плед и наслаждаться моментом
40. Сходить в бассейн
41. Сходить посреди жаркого рабочего дня в прохладный душ
42. Выпить чашку кофе - орехового брауни или лавандового рафа
43. Съесть кусок семги, грамм 300
44. Съесть банку икры
45. Поспать посреди рабочего дня или полежать на диване, ничего не делая
46. Прокатиться по ночному городу
47. Пойти в поход, выбраться за город с палаткой
48. Прыгнуть с парашютом
49. Пойти на рафтинг, сплав
50. Съездить на рыбалку
51. Пройтись – скандинавская ходьба по экотропе
52. Прокатиться на водных лыжах
53. Переодеться в просторную одежду и пойти в ней на работу, прогулку или по другим делам (особенно классно, если по долгу службы носишь костюм!)
54. Прыгнуть с тарзанкой
55. Съесть вкусное мороженое
56. Сходить позагорать
57. Пойти за грибами
58. Принять участие в иммерсивном шоу
59. Арендовать электросамокат
60. Арендовать интересный автомобиль

Авторы радостей:

Иван Хайдуров

- IT-юрист, ведущий тайм-менеджерского клуба «Санкт-Петербург»
- ВК для связи: <https://vk.com/khaydur>
- Блог: <https://t.me/khayd>

Александр Кирюхин

- специалист по связям с общественностью
- ВК для связи <https://vk.com/sanya110281>

Алексей Груздев

- детский врач скорой помощи
- ВК для связи <https://vk.com/gruzdev8>