

THAT'S A FIRST

50 dolog, amit érdemes életedben először kipróbálni

Nyomtasd ki, tedd ki a hűtőre, és pipáld ki, ami már megvolt. A mi szabályunk: minden hónap utolsó szerdáján egy új. Így egy év alatt tizenkettő, négy év alatt majdnem az egész lista meglesz.

GASZTRO

☐ **1. Thai főzőtanfolyam**

Egy este alatt megtanulsz pad thai-t és curryt főzni, és közben kiderül, mennyi mindent lehet elrontani egy wokban. A végén megeszitek, amit főztetek.

☐ **2. Kovászos kenyérsütés**

Kovászot nevelni olyan, mint háziállatot tartani, csak lassabb. Az első saját kenyér illatát viszont nem felejtöd el.

☐ **3. Vakborkóstoló**

Címke nélkül minden bor másmilyen. Kiderül, hogy tényleg a vörösbort szereted-e, vagy csak a vörösbor gondolatát.

☐ **4. Sajtkészítés**

Tejből sajt lesz a szemed előtt, és hazaviszed, amit gyúrtál. Az első saját mozzarella formátlan lesz és tökéletes.

☐ **5. Kombucha indítása**

Egy üveg, egy gombakultúra és két hét várakozás. A konyhapultod laborrá változik, és onnantól mindenkinek erről fogsz mesélni.

☐ **6. Rovarkóstoló**

Sült tücsök, lisztukac-snack. A legnehezebb az első falat, utána már csak ropogtatsz — és életed végéig megvan a sztori.

☐ **7. Vacsora a sötétben**

Teljes sötétségben szolgálják fel a menüt, gyakran látássérült felszolgálók segítségével. Az ízek felerősödnek, a beszélgetés lelassul.

☐ **8. Egyedül vacsorázni egy jó étteremben**

Asztal egy före, telefon a táskában. Elsőre kényelmetlen, aztán kiderül, hogy a saját társaságod egész jó társaság.

KÉZMŰVESSÉG

☐ **9. Fazekaskorongozás**

Az agyag pontosan azt csinálja, amit akar, nem azt, amit te. Az első bögréd ferde lesz, és pont ezért fogod a legjobban szeretni.

☐ 10. Üvegfüvés

Ezerkétszáz fokok, izzó anyagba fújsz levegőt, és gömb lesz belőle. Az egyik leglátványosabb dolog, amit egy délután meg lehet tanulni elkezdni.

☐ 11. Linómetszés

Vésél, festékezel, nyomtatsz — és minden lenyomat kicsit más. A tükörfrásba mindenki belezavarodik elsőre.

☐ 12. Kovácsolás

Izzó vasat kalapálsz egy igazi üllőn, és a végén hazaviszel egy kampót vagy kést, amit te formáltál. Meglepően meditatív, amikor nem épp hangos.

☐ 13. Gyertyaöntés

Viasz, illóolaj, kanóc — fél nap alatt megvan a technika. Karácsony előtt hirtelen mindenki ajándékát megoldottad.

☐ 14. Könyvkötés

Papírivekből, tűvel-cérnával varrsz saját füzetet. Amibe aztán például felírhatod, mi mindent akarsz még először csinálni.

☐ 15. Urban sketching

Leülsz egy térre füzettel és pár ceruzával, és lerajzolod, amit látsz. Nem az a cél, hogy szép legyen, hanem hogy ott voltál és megnézted igazán.

MOZGÁS

☐ 16. Jégfürdő

Két perc jeges vízben, vezetett légzéssel. A tested tiltakozik, aztán átvált valami egészen más üzemmódba — utána egész nap ragyogsz.

☐ 17. Falmászás

A földről minden út könnyűnek tűnik. Négy méter magasan derül ki, hogy a mászás fejben dől el — és hogy a beülő tényleg megtart.

☐ 18. SUP-túra

Állva evezel a vízen, és tíz perc után már nem az egyensúlyra figyelsz, hanem a tájra. Naplementekor a legjobb.

☐ 19. Nyíltvízi úszás

Medence helyett tó: nincs csempe, nincs fal, csak víz és horizont. Bójával, társsal biztonságos — és teljesen más érzés, mint bármelyik uszoda.

☐ 20. Görkorizás

Felnőtként újratanulni esni is művészet. Egy üres parkoló, védőfelszerelés és fél óra múlva már gurulsz — nevetve, óvatosan.

☐ 21. Rúdsport óra

Az első órán kiderül, hogy ez nem show, hanem az egyik legkeményebb erőedzés. Másnap olyan izmaid fájnak, amikről nem is tudtál.

☐ 22. Capoeira edzés

Harcművészet, tánc és zene egyszerre, kör közepén. Kezdőként is azonnal beveszünk a rodába — a ritmus viszi a lábad.

☐ **23. Argentín tangó óra**

Az első órán főleg sétálni tanulsz — ölelésben, zenére. Nem kell partner, és senki nem várja, hogy tudj táncolni.

☐ **24. Trambulinpark**

Egy óra ugrálás, szivacs gödör, dodgeball. Felnőtteként belépni kicsit ciki, kijönni csak úgy lehet, hogy mikor jövőnk megint.

ADRENALIN

☐ **25. Tandem ejtőernyős ugrás**

Négyezer méter, nyitott ajtó, és egy döntés, amit a tested nem akar meghozni. A szabadesés egy percig tart, az érzés hetekig.

☐ **26. Via ferrata**

Sziklafalba épített létrák és drótkötelek — hegymászás azoknak, akik még sosem másztak hegyet. Végig be vagy biztosítva, mégis kaland.

☐ **27. Vitorlázórepülés**

Motor nélkül, csak a termikeket lovagolva körözni a táj felett. A csend odafent olyan, amelyet a földön nem hallani.

☐ **28. Gokartozás**

Tíz centire az aszfalttól minden kanyar kétszer olyan gyorsnak tűnik. Az első köröd rossz lesz, az utolsó már versenyszellemből születik.

☐ **29. Canyoning**

Szurdokban ereszkedsz: csúszol, ugrasz, úszol, kötélén lógsz. Egy nap alatt annyi elemmel találkozol, mint máskor egy év alatt.

☐ **30. Bobpálya**

Lehúzod a féket ott, ahol eddig mindig behúztad. Két perc az egész, és garantáltan visítasz — jó értelemben.

TERMÉSZET

☐ **31. Éjszakai túra fejlámpával**

Ugyanaz az erdő, amit nappal ismersz, éjjel egy másik bolygó. A fejlámpa fénykörén túl minden hang kétszer akkora.

☐ **32. Hajnali madárles**

Fél öt, távcső, termosz. Amikor megszólal a hajnali kórus, megérted, miért kelnek fel ezért emberek önként.

☐ **33. Vadkemping**

Se recepció, se mosdó — csak sátor, csillagok és reggeli harmat. Egy éjszaka elég, hogy másképp nézz a saját ágyadra és az erdőre is.

☐ **34. Barlangászat**

Overál, sisak, sár és kúszás oda, ahova turista nem jut el. A föld alatt kiderül, mekkora luxus a napfény.

☐ **35. Lovaglás**

Az első órán főleg ismerkedsz: a ló hangulatával, a saját egyensúlyoddal, a magassággal. Egy félton múlva már együtt mozogtok.

- ☐ **36. Egy nap a méhésszel**
Védőruhában kinyitni egy kaptárt, amiben ötvenezer méh dolgozik. A zümmögés félelmetesből fél óra alatt megnyugtatóvá válik.
- ☐ **37. Csillagles távcsővel**
A Szaturnusz gyűrűit először meglátni a saját szemeddel — erre nincs felkészítő fotó. Fényszennyezéstől távol, csillagással az igazi.
- ☐ **38. Gombásztúra szakértővel**
Az erdő tele van kaviárral, csak eddig nem láttad. Gombaszakértővel járni az avart olyan, mint kincskeresés — vacsorával a végén.

TÁRSAS

- ☐ **39. Vértelés**
Negyven perc az életedből, ami valaki másnak szó szerint az élete. Az első alkalom izgulós, a keksz és a hőszívzet viszont jár.
- ☐ **40. Önkénteskedés állatmenhelyen**
Kutyát sétáltatsz, aki hetek óta erre a fél órára vár. Nehéz szívvel jössz el, és már tudod, mikor mész vissza.
- ☐ **41. Társasvacsora idegenekkel**
Hat ember, akik nem ismerik egymást, egy asztal, egy este. A kínos első tíz perc után olyan beszélgetések jönnek, amilyenek régi barátokkal már ritkán.
- ☐ **42. Nyelvcseré-est**
Fél órát beszélsz a nyelven, amit tanulsz, fél órát a sajátodon segítesz valakinek. Hibázni itt nemhogy szabad — ez a műfaj lényege.
- ☐ **43. Utcazenélés**
Kiállni egy aluljáróba vagy sétálóutcára három akkorddal és nyitott tokkal. Az első odadobott érme többet ér, mint bármilyen taps.
- ☐ **44. Improvizációs workshop**
Nincs forgatókönyv, nincs jó válasz, csak az »igen, és«. Két óra alatt többet nevetsz, mint egy átlagos hónapban.
- ☐ **45. Kóruspróba**
Egyedül a zuhany alatt énekelni és negyven emberrel együtt szólamban — két külön világ. A legtöbb kórus nyílt próbával vár, kottaolvasás nélkül is.
- ☐ **46. Stand-up open mic**
Öt perc színpadidő, egy mikrofon és a saját sztorijaid. Ha egyetlen poén ül, megérted, miért csinálja ezt bárki önként.

ELME

- ☐ **47. Lebegéstartály**
Egy óra testhőmérsékletű sós vízben, hang és fény nélkül. Az agyad először pánikol a semmitől, aztán olyan mélyre enged, ahova ritkán jutsz.
- ☐ **48. Egynapos csendmeditáció**
Reggeltől estig egyetlen szó nélkül, vezetett elvonuláson. A legfurcsább nem a csend lesz, hanem hogy mennyire hangos belül minden.

☐ **49. Jelnyelv alapok**

Egy workshopnyi idő alatt megtanulsz bemutatkozni és köszönni jelnyelven. Onnantól másképp látod a hangtalan beszélgetéseket a villamoson.

☐ **50. Egy nap telefon nélkül**

Ébredéstől lefekvésig kikapcsolva. A zsebed felé nyúlsz majd vagy negyvenszer — és estére eszedbe jut, milyen hosszú tud lenni egy nap.

Melyikkel kezdted?

Friss történetek és havi inspiráció a hírlevelünkben — a hónap első szerdáján küldjük, hogy az utolsóóra össze tudd szervezni.