

10 SPOSOBÓW NA NUDE - PORADY AUTORKI BLOGA „ALICJA MA KOTA”

1. Poczytaj stare wpisy ze swojego pamiętnika.

Kiedy czytałaś je po raz ostatni?

Ja uwielbiam to robić! Zazwyczaj pękam ze śmiechu, ale czuję też miłe rozrzewnienie, a nawet... osłupienie. To naprawdę *ja* napisałam kiedyś coś takiego?

Nie pisałaś **pamiętnika**?

...to już wiesz, co masz zrobić – koniecznie zacznij teraz!



2. Pooglądaj stare zdjęcia i pamiątki z przeszłości.

W końcu po coś je trzymasz, prawda?

Jesień sprzyja takim powrotom do przeszłości. Kiedy nie możesz podróżować w dal, **podróżujesz... wstecz.**



3. Poczytaj książkę.

Klimat jesieni idealnie sprzyja czytaniu książek. Zaparz sobie herbaty, zapadnij się w fotelu i wróć do starych przyjaciół. Albo poznaj nowych.

Czytanie to nie tylko sposób na rozerwanie się i lekarstwo na nudę – to **wartościowe, zdrowe(!) i rozwijające zajęcie.**

Zobacz **15 korzyści, które czerpiemy z czytania książek.**

Jeśli nie masz pod ręką nic ciekawego do czytania – Internet oferuje wiele darmowych ebooków i audiobooków. Zobacz tutaj:

5 książek, które przeczytasz za darmo – teraz!

5 książek, które przeczytasz za darmo #2

A jeśli wolisz skorzystać w bibliotece, zobacz:

Jak dobrać książkę do nastroju?

Szukam dobrej książki



4. Poczytaj ciekawe blogi.

W sieci jest mnóstwo wspaniałych miejsc, które tylko czekają, aż je odkryjesz.

Jak to zrobić?

Zobacz tutaj: **Jak znaleźć w sieci wartościowe blogi**

Ekhem... chciałam tylko dodać, że mój blog też jest niczego sobie.

Sprawdź sobie, które **nazwiska pisarzy wypowiadasz źle** albo co możesz poradzić, **kiedy brakuje Ci talentu**.

A jeśli chcesz regularnie czerpać stąd inspiracje i wartościowe treści, zaobserwuj bloga,

5. Zaczynij blogować.

Jeśli lubisz czytać blogi, to może sama chciałabyś tworzyć swoje miejsce w sieci?

Zdecyduj się na tematykę lub motyw przewodni, wymyśl **nazwę bloga** i już możesz stawiać swoje pierwsze kroki na jakiejś darmowej platformie.

Zobacz **radę dotyczącą blogowania**, jeśli ich potrzebujesz.

Co więcej, prowadząc swojego bloga, już **nigdy** nie będziesz mieć problemu pt. „**nudzi mi się**”.



6. Stwórz swoją sezonową wishlistę albo raczej... swoją listę wdzięczności.

Zrobiłam taką listę **rok temu** i powinnam robić zdecydowanie częściej. Tyle rzeczy chcemy mieć, a tyle przecież już mamy! Rozejrzyj się i docień swoje ukochane przedmioty.

7. Porysuj sobie.

Kiedy ostatni raz wyżyłaś się artystycznie?

Pobazgraj sobie, pokoloruj albo odpal jakiś tutorial na youtube i stwórz swoje arcydzieło.

8. Zadbaj o swoje zdrowie. Obejrzyj coś, co poprawi Ci humor!

Śmiech uwalnia endorfiny, łagodzi stres, przyspiesza krążenie, dotlenia organizm... Tak, wiem, że to wszystko wiesz. **Więc się pośmiej!**

Osobiście uwielbiam *Disney* i ogólnie filmy oraz seriale animowane. Tutaj znajdziesz **3 seriale**, które można spokojnie obejrzeć mając na karku kilkanaście-kilkadziesiąt lat. Zresztą wystarczy, że przeczytasz ten wpis, a już się uśmiechniesz.

9. Powieś w widocznym miejscu coś inspirującego.

Wydrukuj i powieś na ścianie **inspirujący cytat**, który będzie Cię codziennie uskrzydlał. A może sama przygotujesz swoje motywujące hasło np. metodą handletteringu?



10. Pograj sobie – ucząc się jednocześnie czegoś, o czym marzyłeś.

Marzyłeś kiedyś, żeby nauczyć się podstaw francuskiego albo **hiszpańskiego**? A może wstyd ci, że ciągle mylą Ci się państwa europejskie i wciąż planujesz się w nich podszkolić? Kiedy jest na to odpowiedni moment, jeśli nie – TERAZ?

Te **3 platformy grywalizacyjne**, łączące rozrywkę z rozwojem, to IDEALNE sposoby na nudę. Obiecuję.

Dobrze czasem dowiedzieć się jak inni radzą sobie z nudą. Zawsze można znaleźć coś dla siebie.

Życzę Wam wielu inspiracji. Być może czytając propozycje innej osoby same znajdziecie ciekawe pomysły i też zechcecie się podzielić z innymi w sieci.

Życzę powodzenia

Ewa Nowikow