

SPOSÓB NA NUDE ☺

Witajcie,

Nie macie dziś żadnych planów, nikt nie dzwoni, materiał do szkoły przygotowany.

Co robić w domu, gdy nie ma co robić?

Chociaż sama myśl o nudzie jest mało przyjemna, w sumie może oznaczać świetną szansę na zrobienie czegoś nowego i niespodziewanego.

Nuda dodaje nam dodatkowej mocy, a energia przekłada się na działanie. Warto się czasem ponudzić, żeby poczuć, że to był dobrze spędzony czas.

Jeżeli Wasze pomysły na nudę nie wyglądają już zbyt kusząco - przedstawiam kilkanaście zajęć, które świetnie radzą sobie ze znużeniem.

Może znajdziecie coś dla siebie?

Najpierw rzeczy praktyczne, które zwykle odkładamy w czasie:

1. Wysprzątajcie pokój

- zróbcie to naprawdę porządnie, zajrzyjcie za łóżko i koniecznie do szafy, może wśród ułożonych na nowo rzeczy znajdziecie coś czego niedawno szukaliście, ale gdzieś przepadło.

2. Przemeblijcie pokój

- zmiana położenia mebli wniesie powiew świeżości i sami jesteście zaskoczeni efektem końcowym.

3. Nauczcie się czegoś praktycznego

- niezawodny okazuje się Internet
- gotowanie, majsterkowanie, pielęgnacja roślin, makijaż - co tylko chcecie.

4. Uporządkujcie komputer

- zdjęcia, muzykę, dokumenty - pulpit pęka w szwach i odnalezienie ważnego pliku graniczy z cudem.

5. Otwórzcie szafę i przeanalizujcie styl ubrania

- jeżeli macie rzeczy, których więcej nie założycie, a ich stan określacie jako bardzo dobry znajdźcie sposób, aby zniknęły z Waszej garderoby.

Bardzo modne są aplikacje pozwalające znaleźć nowych właścicieli naszych ubrań.



A teraz trochę aktywności sportowej:

1. Zróbcie prosty trening - wysiłek fizyczny to dobra droga do smukłej sylwetki.
2. Idźcie na spacer, jeżeli posiadacie psa, na pewno będzie wdzięczny.
3. Włączcie muzykę i tańczcie - technika dowolna, tu również niezawodny okaże się Internet.
Poprzez zamieszczone filmiki można nauczyć się podstawowych kroków tańca towarzyskiego.

Kolejne porady dotyczą czasu spędzonego z domownikami lub znajomymi:

1. Ugotujcie coś lub upieczcie. Do tego nie trzeba zbyt długo namawiać. Chętnych do docenienia Waszego sukcesu kulinarnego na pewno nie zabraknie.
2. Zagrajcie w planszówkę, karty, gry komputerowe albo na konsoli - możliwości jest naprawdę bardzo dużo. Tylko nie zapomnijcie, że czas w takiej sytuacji mija bardzo szybko, a nie samą rozrywką żyje człowiek.
3. Zaplanujcie wakacyjną podróż - w związku z pandemią nasze dalekomorskie plany mogą odejść w zapomnienie. Warto więc pomyśleć jak ciekawie i bezpiecznie skorzystać z polskich atrakcji turystycznych.

I na zakończenie leniwe propozycje na nudę:)

1. Zdrzemnijcie się - sen leczy i dba o mózg lepiej niż cokolwiek innego na świecie, a poza tym mała regeneracja sił w ciągu dnia jeszcze nikomu nie zaszkodziła.
2. Obejrzyjcie stare i nowe seriale, filmy, przeczytajcie książki, na które wcześniej nie mieliście czasu. Usiądźcie wygodnie w fotelu lub na kanapie i nadrabiajcie zaległości kulturalne. Tylko uważajcie na słodczyce i inne przekąski, które lubimy w tym czasie podjadać. Sięgając po jedną rzecz, zwykle tracimy kontrolę nad zawartością paczki, talerza lub innego opakowania.

Pozdrawiam

Justyna Hnat - Bojar