

## 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 biblioteki, 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,

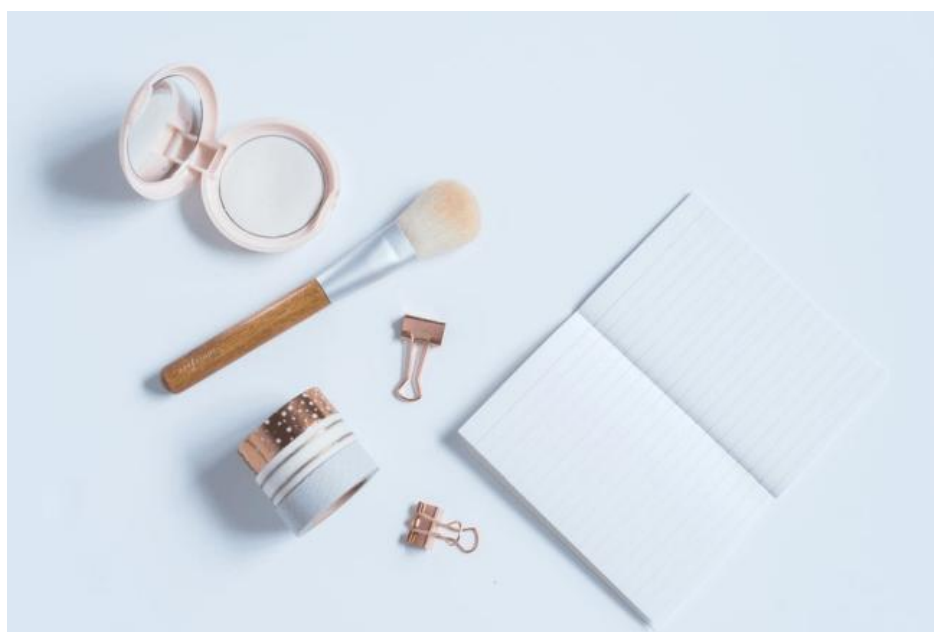
## 5. Zaczynij blogować.

**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.

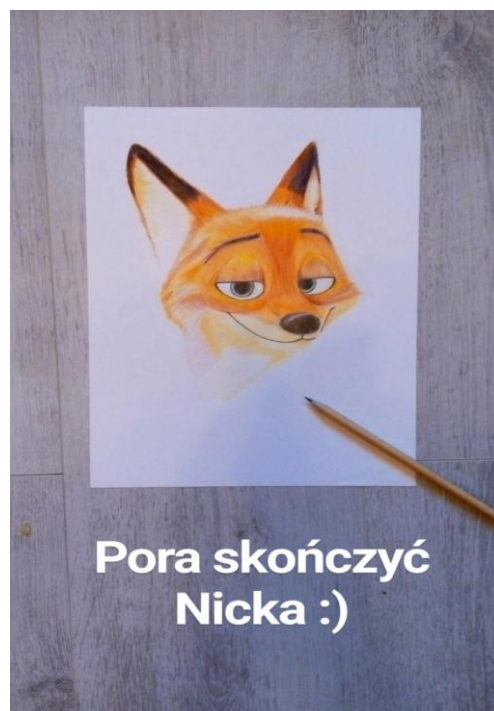
## 8. Zadbaj o swoje zdrowie. Obejrzyj coś, co poprawi Ci humor!

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?



NIE TRAKTUJ SIEBIE  
tak **POWAŻNIE.**

**NIKT** poza Tobą

**TEGO NIE ROBI.**

## 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