JAK SPĘDZAĆ CZAS W DOMU?
25 SPOSOBÓW DLA KAŻDEGO.

ZWYKŁY DZIEŃ WOLNY, Z KTÓRYM NIE WIESZ, CO ZROBIĆ? SPRAWDŹ LISTĘ SPOSOBÓW NA TO, JAK SPĘDZAĆ CZAS W DOMU — W POJEDYNKĘ LUB Z BLISKIMI.

Parę dni przymusowego przebywania w domu może być zmarnowanym czasem albo momentem, w którym zrobisz rzeczy, na które normalnie nie masz czasu. A może nawet znajdziesz pasję lub wykonasz ogromny krok naprzód.

To Ty wybierasz.

Sprawdź listę **25 sposobów na to, jak spędzać czas w domu** i wybierz parę punktów dla siebie, nawet jeśli na co dzień to nie są "Twoje" typy. Jak nie teraz, to kiedy?

1. UPIECZ CIASTO LUB UGOTUJ COŚ DOBREGO

Zwłaszcza ze składników, które masz w domu. Na pewno potrafisz zrobić coś pysznego i zdrowego sama. Na dodatek **wspólne gotowanie** to świetny sposób, by spędzić czas z bliskimi!

2.OBEJRZYJ ULUBIONY FILM LUB SERIAL

Podejrzewam, że większość osób spędza najbliższe dni w ten sposób.

3. POCZYTAJ ZALEGŁOŚCI

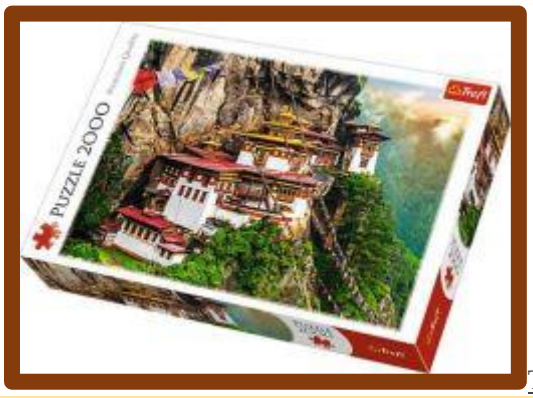
Przecież to idealny moment, by uszczuplić trochę zalegające na półkach stosy nieprzeczytanych książek! A kiedy zapasy Ci się skończą, zawsze pozostają **audiobooki**.

4. POĆWICZ

W domu też można ćwiczyć . Z pewnością na YouTube znajdziesz też sposoby, by poćwiczyć w domu bardziej intensywnie.

5. POGRAJ W PLANSZÓWKI LUB KARCIANKI

Jeśli tylko masz w domu gry planszowe lub karciane, koniecznie je wyciągnij i pograj z bliskimi! Nawet jeśli to stary Chińczyk lub kurzące się na strychu szachy. Możesz też ułożyć puzzle z ogromną liczbą elementów, np. takie:



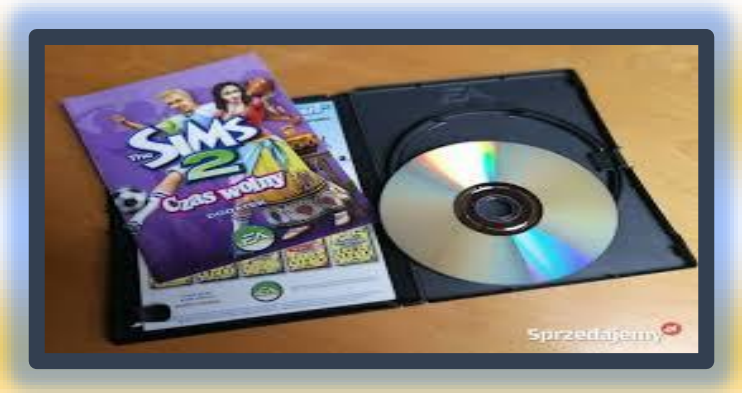
Trefl Tygrysie Gniazdo Bhutan 2000El.

Trefl Światła Dubaju 2000El.

Trefl Bajkowe Chiang Mai 2000El.

6. ….I W GRY KOMPUTEROWE

Jeśli masz tytuły, które od dawna czekają, aż je w końcu odpalisz, to myślę, że wykorzystasz okazję.



7. POSŁUCHAJ MUZYKI

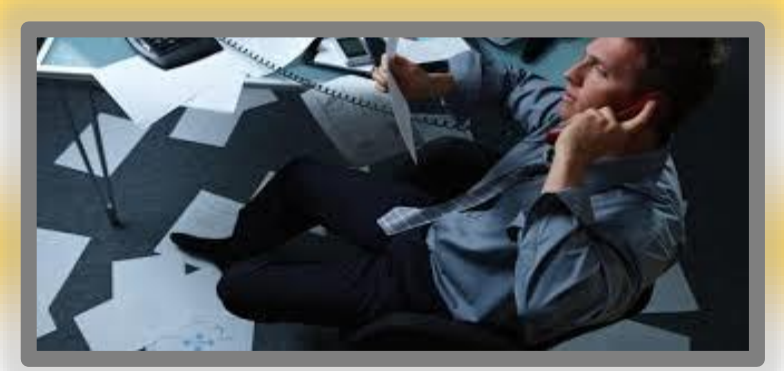
Kiedy ostatni raz po prostu siedziałeś na łóżku i wsłuchiwałeś się w muzykę? Przyzwyczailiśmy się do robienia kilku rzeczy naraz i muzyka najczęściej stanowi tło dla różnych zajęć. Daj jej wybrzmieć w pełni i skup się na każdym dźwięku. Relaks gwarantowany!

9. NAUCZ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO

Wbrew temu, co twierdzą naczelni narzekający, mamy XXI wiek i nie jesteśmy odcięci od świata. Możemy wykorzystać czas kwarantanny na naukę nowych rzeczy. Może zapiszesz się na jakiś internetowy kurs, by podnieść swoje kwalifikacje zawodowe lub nauczyć się zupełnie nowej rzeczy, np. nowego języka obcego, grafiki komputerowej?

10. NADRÓB ZALEGŁOŚCI — NP. W BLOGOWANIU, PRACY

Być może masz jakieś rzeczy związane ze studiami, nauką w szkole, pracą lub własnym planem, które możesz zrealizować albo chociaż przemyśleć.



11. NIC NIE RÓB

Kiedy ostatni raz nic nie robiłaś? Chyba w ogóle zapominamy, jak się nic nie robi, bezmyślnie gapi przez okno, a nie na wyświetlacz telefonu. Może warto spróbować?

12. ZRÓB SESJĘ ZDJĘCIOWĄ Z WYKORZYSTANIEM TEGO, CO MASZ POD RĘKĄ

Jeśli przebywasz w domu rodzinnym, wykorzystaj to, że wszyscy są razem i pstryknij sobie zdjęcie z rodziną — trochę za rzadko fotografujemy bliskich, a za często siebie.

13. POSPRZĄTAJ!

Możesz z grubsza ogarnąć dom lub mieszkanie albo rzucić się na ambitniejszą wersję. Może masz szafki wypełnione po brzegi, ale w sumie nie używasz połowy ze zgromadzonych rzeczy? Może czas sprzedać ubrania, których nie nosisz i książki, których nie chcesz mieć? Co jeszcze czeka na posprzątanie? Garaż, piwnica?

14. PRZEMEBLUJ POKÓJ

Wiele godzin, które musisz spędzić w domu, to idealny czas na zmiany. Przemeblowanie potrafi wnieść nową energię do pomieszczenia, może warto spróbować i zyskać nowe spojrzenie na stare sprawy?

15. ODŚWIEŻ KONTAKT Z KIMŚ, Z KIM DAWNO NIE ROZMAWIAŁEŚ

Na Facebooku i w telefonie mamy zapisanych wiele osób, które są naszymi „kontaktami" tylko z nazwy. Napisz do kogoś, z kim dawno nie gadałeś, poślij komuś dobre słowo, zadzwoń do babci, żeby zapytać, jak się czuje i czy nie potrzebuje Twojej pomocy.

16. POTRENUJ Z PSEM

Jeśli Ty się nudzisz, Twój pies pewnie też. Wykorzystaj czas spędzany w domu i naucz swojego pupila kilku prostych sztuczek lub pobaw się z nim, np. w szukanie przedmiotów. Z pewnością będzie Ci wdzięczny za to, że go angażujesz. On tylko na to czeka.

17. PISZ!

Wszyscy, którzy piszą, teraz mają znacznie mniej wymówek. Bez zaglądania do mediów, tylko Ty i kartka lub edytor tekstu. Do dzieła.

18. ZADBAJ O ROŚLINY DONICZKOWE

Sprawdź, jak się mają Twoje roślinki. Czy nie wymagają podcięcia albo usunięcia zwiędłych kwiatów lub liści? Możesz też przygotować sadzonki lub przesadzić rośliny, które tego potrzebują lub — jeśli masz w sobie coś z artysty — ozdób doniczki tym, co masz pod ręką, nadając im oryginalny wygląd.

19. ODEŚPIJ

Jeśli tego potrzebujesz, po prostu wyśpij się za wszystkie czasy. Odpoczynek jest równie ważny, jak produktywne działanie.

20. SPĘDŹ CZAS Z BLISKIMI

Zróbcie razem niektóre punkty z listy albo po prostu zaparzcie sobie herbatę i pogadajcie. Pomyśl o tym, jak fajnie spędzić czas z kimś, kto jest dla Ciebie ważny.

21. WEŹ DŁUGĄ KĄPIEL

Taką z ulubionymi olejkami lub płynami, muzyką lub książką i długą chwilą błogiego relaksu. Pozwoli odpocząć, odciąć się od ciągłych informacji o wirusie i sprawi, że poczujesz się lepiej.

22. ZRÓB PLAN (PODRÓŻY, REALIZACJI JAKIEGOŚ CELU)

Jeśli zamierzasz za jakiś czas wyruszyć w podróż, zacząć pisać książkę, przeprowadzić się, zmienić coś w swoim życiu, to dni przymusowego siedzenia w domu są świetną chwilą na snucie planów. Wiele potrzebnych informacji znajdziesz w Internecie. Zrób listę zakupów, kroków do wykonania lub opisz swój cel.

23. MAJSTERKUJ

Kiedy ostatni raz zrobiłeś coś własnoręcznie, zamiast kupować gotowca? Zrób budkę dla ptaków, skrzynkę na kwiaty lub pomaluj szafkę. Pomyśl, jak tchnąć nowe życie w nieużywane sprzęty. Efekt może Cię zaskoczyć, a nawet stać się początkiem pasji!

24. UZUPEŁNIJ SWÓJ KALENDARZ

Wypisz rzeczy do wykonania, ulubione cytaty lub ważne terminy. Cokolwiek. Teraz masz czas, by zadbać o swój plan, aby lepiej Ci służył.

25. PRZYGOTUJ ZDJĘCIA DO WYWOŁANIA

Kiedy ostatni raz wywoływałeś ulubione zdjęcia? Pewnie tak jak każdy: zbyt dawno. Wybierz ulubione fotografie, które umieścisz w ramkach, albumie rodzinnym lub pudełku z przedmiotami, które są dla Ciebie ważne. Wtedy żadna awaria karty pamięci im nie grozi.

Okazuje się, że w domu można zrobić całkiem sporo rzeczy, prawda? :) Pamiętaj, że nie zawsze musisz być w 100% produktywny. **Odpoczynek, a nawet nuda również są potrzebne naszym organizmom — zwłaszcza teraz**. Wykorzystaj ten czas i tę listę tak, jak tego potrzebujesz.

Opracowały: R. Mudziuk-Sadowska, A. Kotowicz, J. Nosalska, M. Wierzchowska