

Czas wolny w domu – 10 sposobów na jego efektywne wykorzystanie.

Autor: Paulina Bulek; ilość słów: 1032

Sposób pierwszy – Relaksacja.

Wydaje mi się, że pierwszym rozwiązaniem – w chwili gdy zdobędziemy wolny czas – jest relaksacja. Ogromne przemęczenie i stres towarzyszące codzienności mogą doprowadzić do wyczerpania nawet najsilniejszych, więc gdy staniemy się szczęśliwymi „posiadaczami” wolnego czasu dobrze doprowadzić się do stanu używalności.

Jak to zrobić?

Istnieje wiele technik relaksacyjnych. Napiszę tylko o kilku – o takich, które są dla mnie skuteczne. Pierwszą z technik są **ćwiczenia oddechowe**. Pozwalają one się odprężyć, uregulować bicie serca i uczyć koncentracji. Najlepiej usiąść wygodnie lub położyć się i skupić na miarowym oddychaniu. Liczę w myślach do pięciu wdychając powietrze, zatrzymuję oddech – liczę wtedy do trzech, a następnie wypuszczam powietrze licząc do siedmiu. Powtarzam całość około 10 razy.

Drugą techniką jest **słuchanie muzyki**. Może to być muzyka relaksacyjna, ale nie koniecznie – ważne aby była spokojna. Kiedy słucham muzyki – podkładu instrumentalnego bądź odgłosów natury – staram sobie wyobrazić jakąś miłą scenerię. Las, wodę, plażę, bezludną wyspę, zachód słońca – cokolwiek, co wywołuje we mnie przyjazne emocje. Przenoszę się tam myślami zostawiając wszelkie problemy daleko za sobą.

Słuchając muzyki – piosenek z tekstem – wyobrażam sobie to, co zawiera tekst – np.: widzę na ziemi cień orła, spoglądam w górę, a tam leci przepiękny biały orzeł i zatacza na niebie koła J. Pozwól by Twoja wyobraźnia pokazała Ci na co ją stać!

Sposób drugi – Pasja, hobby.

Wiele osób ma swoją pasję, hobby. Coś czemu może poświęcać się bez reszty, każdą wolną chwilę. Myślę, że osoby, które posiadają jakąś pasję nie muszą czytać tego artykułu – bo ich cały wolny czas zagospodarowany jest właśnie na robienie tego co kochają. Kiedy ma się takie zainteresowanie, któremu można się poświęcić to jest się w sytuacji komfortowej.

Jeżeli jednak nie ma się hobby to najwyższa pora je znaleźć! Posiadanie hobby naprawdę ubogaca. Jedni kolekcjonują znaczki, monety itp., drudzy czytają wszelkie dostępne informacje o tym co ich kręci, inni uprawiają sport, jeszcze inni robią na drutach ilu ludzi tyle hobby! Hobby to doskonały sposób by wolny czas spędzany na beznamiętnym nic nie robieniu przestał istnieć.

Sposób trzeci – Udoskonalanie domu.

W wolnym czasie warto przyjrzeć się bliżej naszemu mieszkaniu. Może jest coś, co wymaga poprawy? Może warto zrobić jakiś mały remont albo przemeblowanie? Może czas na jakieś drobne ulepszenia?

Czasami wystarczy niewielki wysiłek, by coś, co do tej pory uważaliśmy za stare i bezwartościowe nabrało wartości. Odnawianie mebli jest doskonałym przykładem takiego działania. Wystarczy stare szafki lub drzwi okleić okleiną i będą wyglądały jak nowe. Świeżo pomalowany stół i krzesła też nadają uroku pomieszczeniom.

Sposób czwarty – Udoskonalanie siebie samego.

Udoskonalanie siebie samego ma dwa aspekty – możemy poprawiać swój wygląd, ale również rozwijać swoje wnętrze. Warto rozważyć obydwie warianty udoskonalania siebie. Dbanie o wygląd zewnętrzny działa dobroczynnie na naszą psychikę. Kiedy robimy coś dla siebie – panie: zabiegi kosmetyczne, maseczki, odżywcze kąpiele itp.; panowie: golenie, nacieranie się aromatycznymi wonnościami itp. – odczuwamy satysfakcję i poprawia się nasz nastrój.

Wnętrze możemy kształtować m.in.: przez lekturę dobrej literatury. Zdobywanie nowych umiejętności np.: szybkie czytanie czy nauka obcych języków jest też dobrym rozwiązaniem. Warto rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Może dzięki temu staniesz się w przyszłości ekspertem z danej dziedziny?

Sposób piąty – Nauka gry na instrumencie.

Ten sposób może wydawać się trudnym do zrealizowania. Jestem jednak przekonana, że poza instrumentem i chęcią do gry na instrumencie nie potrzeba nic więcej – no może podstaw z muzyki (nuty i ich nazwy), ale to każdy powinien znać ze szkoły podstawowej.

Żeby nie być gołosłowną – przez tegoroczne wakacje poznałam podstawy gry na keyboardzie. Chwyty można znaleźć w Internecie. Można też wypożyczyć z biblioteki książkę, która przedstawia podstawy gry na instrumencie (żeby nie wchodzić w koszty). To naprawdę jest możliwe. Na początku jest ciężko, ale przy odrobinie samozaparcia osiąga się zamierzone efekty. Gdy potrafimy już jako tako grać na instrumencie, będziemy się starali nauczyć coraz większej ilości utworów i będziemy chcieli coraz lepiej grać. To naprawdę dobre zajęcie w wolnej chwili.

Sposób szósty – Twórczość.

Gdy dostajemy szansę na spędzenie czasu wolnego warto ją twórczo wykorzystać. Można poświęcić się tworzeniu. Co można tworzyć? Wszystko zależy od usposobienia. Możemy pisać wiersze, opowiadania, powieści, artykuły – będzie to wówczas twórczość literacka. Możemy też tworzyć rysując, malując, rzeźbiąc, lepiąc, tworząc coś z niczego. Możemy też komponować muzykę. Wszystko jest dozwolone byle tylko dawało jakieś owoce. Twórczość to wyrażenie siebie samego przez sztukę.

Sposób siódmy – Gimnastyka.

”W zdrowym ciele zdrowy duch.” W myśl tej zasady dobrze poświęcić trochę wolnego czasu na ćwiczenia gimnastyczne. Jeśli na co dzień nie gimnastykujemy się dobrze w wolnym czasie wykonać serię ćwiczeń rozciągających, wzmacniających mięśnie czy też oddechowych. Wpłyne to doskonale na nasze samopoczucie.

Sposób ósmy – Gotowanie.

Nic nie zajmuje tak wspaniale wolnego czasu jak przygotowywanie przysmaków w kuchni. Nowe potrawy, przysmaki, ciasta, desery to coś co może pobudzić wyobraźnię wielu ludzi do działania. Możemy opracowywać własne przepisy i modyfikować już znane. W kuchni wszystkie chwytaki są dozwolone. Kiedy coś fajnego uda nam się ugotować możemy przekazać przepis dalej – dlaczego tylko my mamy korzystać z dobrodziejstw kulinarnych naszej kuchni? – w zamian za to otrzymamy na pewno wiele ciekawych przepisów, które mogą nas pozytywnie zaskoczyć.

Sposób dziewiąty – Planowanie.

Wolny czas można wykorzystać też na planowanie przyszłych działań. Możemy zaplanować wakacyjny wyjazd, czy wypad na weekend. Warto zaplanować kolejne dni. Nie będziemy wtedy żyć w chaosie. Określając zadania, jakie mamy wykonać systematyzujemy nasz czas – łatwiej wtedy określić kolejny termin wolnego czasu, co nastroi nas optymistycznie.

Sposób dziesiąty – Pobudzanie umysłu do myślenia.

Nic tak nie sprzyja pracy mózgu jak rozwiązywanie zadań logicznych. Dlaczego zmuszać swój mózg do myślenia w wolnym czasie? Słyszałam, że każde zmuszenie mózgu do wykonania jakiejś pracy przedłuża nam życie. Nie wiem ile jest w tym prawdy, ale dlaczego by nie spróbować?

Co dobrze pobudza nasz umysł?

Wszelkiego rodzaju gry logiczne i strategiczne, gry, w których musimy coś dokładnie zaplanować np.: brydż. Dla naszego umysłu dobre jest też rozwiązywanie krzyżówek – panoramicznych, „jolek”, wykreślanek itp. Nie można zapomnieć też o SUDOKU, grze polegającej na ustawieniu w odpowiedniej kolejności cyfr od 1 do 9.

Czytanie książek też pobudza nasz umysł. Pozwala działać naszej wyobraźni. Czytanie daje dużo więcej pożytku dla naszego mózgu niż np.: oglądanie filmów. W filmach dostajemy gotowe, podane na tacy wizje reżysera. Nie musimy wyęźać umysłu tylko przyjmujemy skondensowaną papkę.

Kilka słów na zakończenie.

Życzę wszystkim Czytelnikom, aby zawsze potrafili maksymalnie wykorzystać swój wolny czas. Przeznaczenie wolnego czasu na swój rozwój to naprawdę procentująca inwestycja.

Paulina Bulek

Blog o rozwoju osobistym - zapraszam.

Artykuł pochodzi z serwisu: www.artelis.pl

Tempo czytania: [ilość słów (1032) / ilość sekund] x 60 =