

Czas wolny - jak go nie zmarnować i efektywnie wykorzystać?

Drodzy uczniowie choć wydawać się może, że okres wakacji jest bardzo ważny dla Was, równie często zdarza się, że go marnujecie, nie robicie niczego pożytecznego, a koniec końców nawet odpocząć Wam się nie udaje. Co zrobić, by nie zmarnować wolnego czasu i spędzić go efektywnie?

Sposobów na spędzanie czasu wolnego jest naprawdę mnóstwo, jednak często wygląda to tak, że zalegacie na kanapie, oglądając nie do końca interesujące Was programy telewizyjne, czy serfujecie po internecie, choć tak naprawdę setny raz zaglądając na stronę Facebooka, niczego ciekawego już w niej nie widzicie.

Wielu z Was spędza w ten sposób, czas wolny i jednocześnie ma ciągle wyrzuty sumienia, że go marnuje i nie wie, jak to zmienić. Widzimy, jak robią to inni ludzie i zazdrościmy im, że potrafią coś wycisnąć z każdej minuty. Nam wydaje się, że jesteśmy zbyt zmęczeni i nic nas nie interesuje. Jak to zmienić?

Warto zrezygnować z niektórych czynności, zastępując je innymi, które są bardziej interesujące, niż kolejny seans seriali paradokumentalnych. Być może taka niewymagająca rozrywka jest dobra od czasu do czasu, ale przynajmniej przed samym sobą - to naprawdę okrutna strata czasu.

Czas wolny - co mogę robić?

Co możesz robić, kiedy nadszedł upragniony czas wolny? Właściwie wszystko! Poniżej znajdziesz kilka ciekawych propozycji.

Znajdź swoją pasję i rozwijaj ją

Czasami sami nie wiemy, co nas pasjonuje i sprawia radość. Jednak są takie obszary, o których myślimy: chciał(a)bym to umieć! Pamiętajmy, że często chcesz, to móc. Jeśli coś Ci się podoba - spróbuj. Być może to właśnie ta aktywność stanie się twoją pasją. Przykładów może być mnóstwo - od czytania książek o konkretnej tematyce, kolekcjonowania czegoś, przez malowanie, wyklejanie, kolorowanie, po sport, kino czy chodzenie po górach. Możliwości są nieograniczone, nieograniczona jest także ilość prób, jaką możemy podjąć. Nie musimy wybrać jednego zainteresowania i trzymać się go bez względu na wszystko.

Bądź aktywny

Wsiądź na rower, pójdz na rolki, pójdz na długi spacer, siłownię, pobiegaj - aktywność fizyczna pomoże uporać się ze stresem, da Wam dużo energii, podniesie poziom szczęścia, a dodatkowo pozytywnie wpłynie na Wasze zdrowie. Im bardziej aktywni się stajemy, tym lepiej czujemy się zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Zrelaksuj się

W pędzie zapominamy o relaksie. Warto jednak każdego dnia znaleźć czas tylko dla siebie - wziąć długą gorącą kąpiel, nałożyć maseczkę, poleżeć i pogapić się w sufit, słuchając relaksującej muzyki. Zrobić to, co sprawia, że czujemy się maksymalnie zrelaksowani. Takie ładowanie baterii jest bardzo ważne i dzięki niemu nabieramy siły do działania.

Spotkaj się ze znajomymi (zachowując reżim sanitarny)

Czas wolny to doskonała okazja do spotkania ze znajomymi. Czas ze znajomymi można spędzać na wiele sposobów - mniej lub bardziej leniwych - i na pewno nie będą to chwile stracone.

Spędzaj czas z rodziną

Zagrajcie w coś, porozmawiajcie, ugotujcie coś wspólnie, zróbcie to, co sprawia Wam największą przyjemność - najważniejsze, że czas wolny spędzicie wspólnie.

Poleń się

Lenistwo nie jest niczym złym i czasami potrzebne jest każdemu! Zakop się więc pod kocem, włącz ulubiony film, serial czy poczytaj książkę. Nie zapominaj o kubku ciepłego napoju i smacznym jedzeniu.

Perspektywa dobrze spędzonego czasu wolnego sprawia, że jesteśmy bardziej zmotywowani do działania.

Warto spróbować spędzić czas wolny offline. Dzięki temu unikniecie ciągłego rozpraszania i będziecie mogli skupić się na tym, co dla Was ważniejsze. Czas pędzi nieubłaganie, wszyscy się dokądś śpieszą, pamiętajmy, że wcale nie musimy robić 30 rzeczy jednocześnie, żeby spędzać czas efektywnie. Najważniejsze, abyśmy nie czuli presji, gonitwy - to czas tylko dla Was.

Źródło: poradnik, J. Szymczyk
Opracowała: Justyna Kucińska