#ZOSTAŃ\_W\_DOMU

W domu wcale nie trzeba się nudzić! Poniżej kilka pomysłów na to, co warto robić w czasie epidemii koronawirusa.

1. FILMY

Kwarantanna domowa to doskonała okazja, żeby nadrobić albo przypomnieć sobie te filmy, które poruszyły cały świat i według rankingów są najlepszymi filmami na świecie. Żyjemy w dobie globalnego i nielimitowanego dostępu do internetu, dlatego pierwszą rzeczą, jaka nasuwa się na myśl jest: Dobry film!”

2. POĆWICZ

Nie musisz jechać na siłownię, by porządnie się wypocić. W internecie jest cała masa darmowych treningów, może to jest właśnie ten czas, żeby zrealizować swoje fit postanowienia? Regularne ćwiczenia to jedno, a może warto spróbować czegoś zupełnie nowego? Joga, medytacja, rozciąganie czy techniki relaksacyjne....Działaj!

3. ZRÓB PORZĄDEK W SZAFACH

Doskonale wiecie, że w porządki w szafie dosyć często odkłada się w nieskończoność. To jest idealny czas, by przejrzeć i posegregować swoje ubrania.

4. DOMOWE SPA

Tak, to idealna pora, żeby zrobić coś dla siebie i swojego ciała. Masaż, peelingi, maseczki i długie kąpiele to coś, co na pewno polepszy nam humor na cały dzień!

5. KSIĄŻKI, AUDIOBOOKI

Okres kwarantanny i akcja #zostań\_w\_domu to doskonała okazja, żeby zanurzyć się w ulubionej literaturze. Nie każdy ma wystarczająco dużo czasu i motywacji, żeby regularnie czytać książki, słuchać audiobooków. Dzisiaj możemy nadrobić zaległości!

6. KREATYWNY POMYSŁ

Napisz piosenkę, napisz wiersz, zrób miły prezent domowej roboty na nadchodzące urodziny kogoś bliskiego! Wybierz zdjęcia do albumu rodzinnego! Spróbuj nauczyć się grać na instrumencie lub ćwicz, jeżeli już na czymś grasz.

7. WIDEOKONFERENCJA ZE ZNAJOMYMI

To będzie zdecydowanie lepszy pomysł niż wyjazd lub spotkanie na mieście i narażanie siebie oraz swoich bliskich. Należy pamiętać, że każdy z nas może być nosicielem wirusa, ale przechodzić go bezobjawowo. Zadbajmy o naszych najbliższych i zamiast wychodzić, zróbmy sobie miłą wideo-pogawędkę.

8. ZAKUPY ONLINE

Zakup nowego swetra, koszuli, spodni..Spróbuj wybrać coś online dla siebie!

9. GRA NA KONSOLI

Nadrób zaległości...Granie na konsoli z młodszym rodzeństwem to cała masa zabawy.

10. GRY PLANSZOWE

Planszowe, towarzyskie, zręcznościowe i karciane...Decyzja należy do Ciebie!

11. DOMOWE WYPIEKI

Sernik? Ciasto przedładane a może rolada, piernik albo ciasto owocowe? Nic nie daje tyle radości jak wspólne pieczenie i ten zapach unoszący się po całej kuchni..Marzenie:)

12. UKŁADANIE PUZZLI

Pomagają rozwijać wyobraźnię, ćwiczyć pamięć i zdolności manualne.

13. SŁUCHANIE MUZYKI

Muzyka ma ogromny wpływ na życie człowieka. Pomaga nam przetrwać trudny dzień, niejednokrotnie poprawia nastrój, pomaga przywołać wspomnienia, zmniejsza też stres.

14. NAUKA JĘZYKÓW

Dzięki darmowym aplikacjom mobilnym możesz zacząć naukę języków obcych. Hiszpański, francuski a może podstawowe zwroty w języku włoskim?

15. ROZWIĄZYWANIE KRZYŻÓWEK

Naukowcy twierdzą, że rozwiązywanie krzyżówek jest jednym z ćwiczeń intelektualnych, które wpływają na naszą pamięć.

16. MAJSTERKOWANIE

W każdym z nas siedzi mały MacGyver. Nie ma znaczenia czy pomalujesz na inny kolor półkę, samodzielnie stworzysz ramkę na zdjęcia ważne, że podejmiesz wyzwanie.

17. PROWADZENIE PAMIĘTNIKA

Jedna z najlepszych metod przyspieszenia swojego rozwoju i porządkowania siebie.Pozwala na przełamanie schematu codziennego myślenia i analizę myśli, Zarówno dziennik jak i pamiętnik pozwalają złapać dystans do codziennych spraw i ostudzić buzujące po całym dniu emocje.

--