

Warszawa dn. 9.04.2020 r.

Ale nuda! Czyli co robić w czasie zarazy?

Skutki panującej pandemii odczuwają niemal wszyscy mieszkańcy naszego kraju. Nie chodzi tu tylko o jej negatywny wpływ na gospodarkę, ale przede wszystkim na obostrzenia, które mają na celu chronić nasze zdrowie. Jak więc zagospodarować wolny czas w momencie, gdy mamy ograniczoną możliwość przemieszczania się?

Odśwież znajomości

Przed pandemią wielu z nas mogło zaniedbywać znajomych, z którymi nie miało kontaktu na co dzień. Przykładowo, barierą mógł być brak czasu lub duża odległość. Teraz, gdy jesteśmy zmuszeni do pozostania w domu, warto zatroszczyć się o utrzymanie relacji ze znajomymi, którzy nie mieszkają w tej samej miejscowości co my. Z pomocą przychodzą nam media społecznościowe lub popularne komunikatory, które możemy wykorzystać, aby odświeżyć stare znajomości i np. powspominać akademickie czasy.

Postaw na rozwój

Dużą ilość wolnego czasu, którą aktualnie spędzamy w domu, możemy także wykorzystać na swój rozwój osobisty. Wystarczy trochę posurfować po Internecie, aby znaleźć dodatkowe informacje na temat dziedziny, która nas interesuje. Co ciekawe, niektóre świadome marki wychodzą naprzeciw swoim klientom i dają im możliwość rozwijania swoich pasji wykorzystując do tego live streamy. Przykładem może być marka Olympus, która za pomocą swoich mediów społecznościowych prowadzi transmisję na żywo podczas, których każdy entuzjasta fotografii może poszerzyć swoją wiedzę związaną z tą dziedziną. Dodatkowo, marka Olympus w czasie pandemii umożliwia wszystkim chętnym bezpłatne konsultacje z doświadczonymi fotografami, którzy chętnie podzielą się swoimi umiejętnościami lub udzielą cennych rad. Alternatywą może być również dobra lektura, która zaspokoi nasz głód wiedzy.

Nadrob serialowe zaległości

Znajomy polecił nam dobry serial, ale nie mieliśmy czasu by go zobaczyć? Teraz jest świetna okazja, aby nadrobić zaległości. Zwłaszcza, że coraz popularniejsza staje się telewizja na żądanie, w której to my decydujemy co i kiedy chcemy oglądać. Do wspólnych seansów możemy również zaprosić resztę domowników zwłaszcza, gdy wcześniej nie było okazji na wspólne spędzanie czasu przed telewizorem.

Zrób wiosenne porządki

Czas spędzany w domu podczas pandemii możemy również spożytkować na porządki w naszym domu lub ogrodzie. Niektórym pomysł np. o posprzątaniu garażu w normalnych okolicznościach nie przyszedłby do głowy, ale teraz to coś zupełnie innego. Każdy z nas szuka sposobów na poradzenie sobie z nudą, dlaczego więc nie połączyć przyjemnego z pożytecznym?

Zadbaj o kondycję

Pamiętajmy, że w domu również możemy być aktywni fizycznie. Tu z pomocą przychodzą nam trenerzy personalni, z których duża część przeniosła swoją działalność do sieci. Większość z nich motywuje swoich podopiecznych i zachęca do aktywności publikując filmy z autorskimi treningami, które na tą chwilę są najlepszą alternatywą dla osób chcących utrzymać dobrą kondycję lub zrzucić zbędne kilogramy. Co ciekawe, niektóre kluby fitness poszły o krok dalej dając swoim klientom możliwość wypożyczenia sprzętu niezbędnego do treningów.

Jak widać możliwości na spędzenie wolnego czasu w trakcie pandemii mamy kilka. Którą z nich wybierzemy zależy tylko od nas. Możemy postawić na sport, rozwój wiedzy, odświeżenie kontaktów czy zrobienie wiosennych porządków. Możemy też wymyślić swój autorski plan na kreatywne spędzenie wolnego czasu i wyjście z pandemii z nowymi umiejętnościami.