

#сидимдома или чем занять себя с пользой?

Сидеть дома скучно? Это только кажется. Рекомендую воспользоваться простым и эффективным способом занять себя: За основу возьмите представленную таблицу. Составьте по таблице список дел, распечатайте его, разрежьте на полоски с одним пунктом на каждой и сложите в коробку или банку. Когда вы заскучаете, просто вытащите наугад любую заметку — и действуйте по плану.



Животные

Погладьте питомца
Погуляйте с собакой
Послушайте птиц



Двигайтесь

Сходите на прогулку
Выйдите на пробежку
Поплавайте
Покатайтесь на велосипеде
Включите видео с упражнениями
и сделайте гимнастику



Сделайте уборку

Сделайте уборку в доме
Сделайте уборку во дворе
Сделайте уборку в ванной
Сделайте уборку в туалете
Сделайте уборку в спальне
Вымойте холодильник
Вымойте духовку
Почистите обувь
Вымойте посуду
Загрузите/выгрузите
посудомоечную машину
Постирайте белье
Займитесь домашними делами
Организируйте себе рабочее место
Вымойте кухонный шкаф



Общайтесь

Пообщайтесь с другом
Присоединитесь к новой группе
Вступите в политическую партию
Зарегистрируйтесь на
сайте знакомств
Отправьте другу сообщение
в мессенджере
Напишите другу письмо
Возобновите общение со
старым приятелем



Приготовьте что-нибудь вкусное

Приготовьте себе еду
Приготовьте еду кому-нибудь еще
Испеките торт/печенье
Зажарьте зефирки
Найдите новый рецепт



Займитесь творчеством

Нарисуйте картину
Напишите портрет
Сделайте фотоснимок
Сделайте набросок/
нарисуйте каракулю
Рассортируйте фотографии
Сделайте фотоальбом
Займитесь скрапбукингом
Закончите проект
Займитесь шитьем/вязанием



Выражение эмоций

Смейтесь
Плачьте
Пойте
Кричите
Вопите



Доброта

Помогите другу/соседу/
постороннему человеку
Сделайте кому-нибудь подарок
Проявите доброту
Окажите кому-нибудь услугу
Обучите кого-нибудь новому навыку
Сделайте для кого-то
что-нибудь приятное
Запланируйте для
кого-нибудь сюрприз
Составьте список своих достоинств
Составьте список вещей, за которые
вы благодарны, или людей, которым
вы благодарны



Учитесь

Узнайте что-то новое
Освойте новый навык
Выясните новый факт
Посмотрите учебное видео



Почините

Почините что-нибудь в доме
Почините свой велосипед
/машину/скутер
Смастерите что-нибудь новое
Поменяйте лампочку
Украсьте комнату



Психика

Помечтайте
Помедитируйте
Помолитесь
Порефлексируйте
Поразмышляйте
Попробуйте сделать
упражнение на релаксацию
Займитесь йогой



Музыка

Послушайте любимую музыку
Найдите что-нибудь
новое послушать
Включите радио
Сочините музыку
Спойте песню
Сыграйте на инструменте
Послушайте подкаст



Природа

Попробуйте заняться
садоводством
Посадите растение
Займитесь обрезкой деревьев
Скосите траву на лугу
Соберите цветы
Купите цветы
Выберитесь на природу
Посидите на солнышке



Планируйте

Поставьте цель
Сформируйте бюджет
Составьте 5-летний план
Составьте список дел
Составьте список того, что нужно
успеть сделать за жизнь



Читайте

Почитайте любимую книгу
Почитайте новую книгу
Почитайте газету
Почитайте любимый вебсайт



Распорядок дня

Встаньте очень рано
Не ложитесь допоздна
Встаньте позже обычного
Вычеркните что-нибудь
из своего списка дел



Забота о себе

Примите ванну
Примите душ
Вымойте голову
Сделайте себе массаж лица
или косметическую маску
Подстригите ногти
Позагорайте (не забудьте о
солнцезащитных средствах!)
Подремлите



Попробуйте сделать что-то новое

Попробуйте новое блюдо
Послушайте новую музыку
Посмотрите новый сериал или фильм
Наденьте новую одежду
Почитайте новую книгу
Сделайте что-нибудь спонтанно
Выразите себя



Смотрите

Посмотрите фильм
Посмотрите сериал
Посмотрите видеоролик
на YouTube



Пишите

Напишите письмо с
комплиментами
Напишите письмо политику
Напишите сердитое письмо
Напишите благодарное письмо
Напишите записку с
благодарностью
Напишите что-нибудь в дневнике
Составьте профессиональное
резюме
Начните писать книгу