

# #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