

50 de activități de făcut ACASĂ

www.zambetsisanatate.ro



Ce faci acasă când te plictisești?

Am creat o listă cu **50 de lucruri** pe care le poți încerca din confortul propriei locuințe pentru a te bucura cât mai mult de momentele petrecute înăuntru.

Activitățile propuse sunt despre **relaxare, recunoștință, organizare, conexiune cu tine și cu ceilalți.**



Pe unele dintre ele poate le-ai experimentat deja, dar sper să găsești în această listă și **idei noi**, care să rezoneze cu tine și pe care să le pui în aplicare.

Dă-mi de veste ce ai testat și cum ți-a plăcut!

Andra :)

CREATIVITATE

1. Fă o ședință foto indoor (cu tine, cu diferite lucruri sau cu alte persoane, dacă locuiești cu cineva). Pentru fotografiile cu obiecte te poți inspira din flatlays de pe [Pinterest](#) sau [Instagram](#).

2. Filmează un clip ASMR, cu dedicație pentru cineva drag.

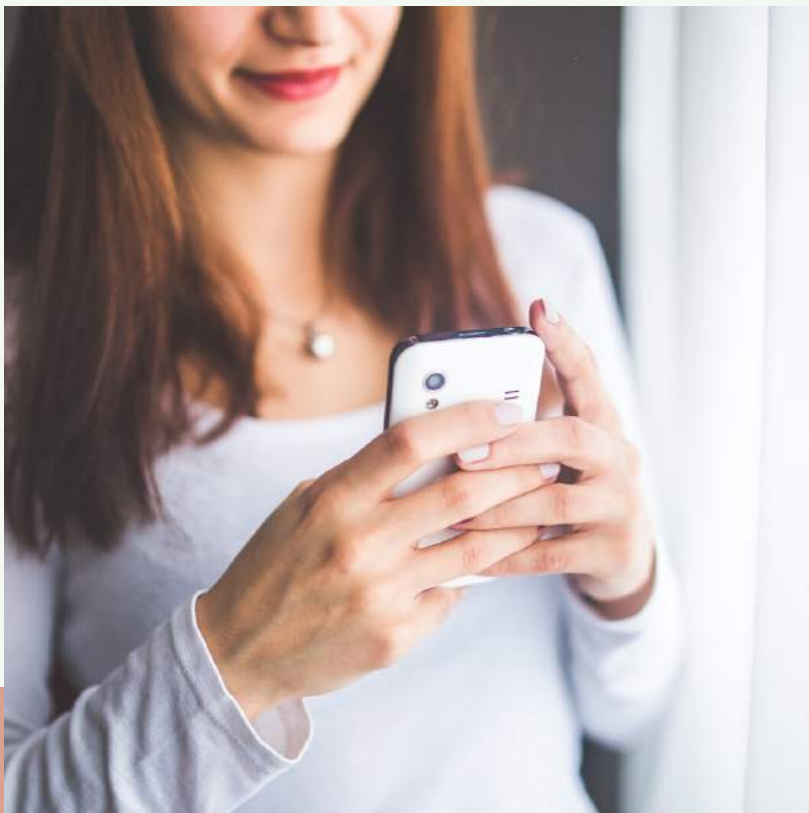
3. Pune-ți imaginația la joacă! Dacă ai nevoie de inspirație, vezi canalul de Youtube [makoccino](#), cu o mulțime de idei artistice DIY + activități creative pentru când te plictisești, cum e [acest video](#).

Găsești chestii faine de făcut acasă și la Sea Lemon, ca de exemplu [DIY Art Deco Pattern Ideas](#).



4. Creează un dream board cu ce ai prin casă – vederi, decupaje din reviste, mici suveniruri etc.

5. Refă-ți CV-ul, eventual într-o variantă scurtă și mai vizuală. Îți recomand site-ul [Canva.com](https://www.canva.com), unde poți face design-uri cool folosind template-urile gratuite puse la dispoziție.



6. Fă un mini-vlog. Filmează-te în timp ce povestești despre ceva la care te pricepi sau despre o pasiune. Nu trebuie să ai cine știe ce echipamente complicate, poți folosi telefonul mobil.

Iar dacă nu te simți confortabil să ieși în public, poți încărca video-ul pe Youtube ca Unlisted și îl poți arăta doar prietenilor.

CURIOZITATE

7. Învăță pe cineva ceva ce știi.
Împărtășește din pasiunea și cunoștințele tale și predă un mini-curs online pentru prieteni (chiar dacă nu ești trainer).

8. Hrănește-ți curiozitatea și participă la un curs sau seminar online pe o temă care te pasionează sau explorează un domeniu nou. De exemplu, Fundația Calea Victoriei are multe ateliere faine, pe care le poți urma online.

9. Urmează un 30 Day Challenge.
Poate fi un photo-challenge sau challenge sportiv, cu plank, de exemplu. Găsești inspirație pe Pinterest.





10. Investește timp în educația ta financiară. Citește despre buget, economisire și aplică informațiile nou descoperite. Începe prin a ține evidența veniturilor și cheltuielilor și încearcă să pui bani deoparte. Te poți inspira de pe canalul Youtube The Financial Diet (cu tips&tricks practice), dar și din resursele de educație financiară din România.

11. Învăță caligrafie de pe Youtube.

12. Găsește resurse valoroase pentru știri sau dezvoltare personală. De exemplu: Monday Memo, Scena9, DoR, Vast & Curious, Zero Plus, FOMO.

13. Învăță o coregrafie sau un stil de dans, cu sau fără partener(ă), folosind clipuri de pe Youtube.



14. Fă-ți arborele genealogic.

Vorbește cu membrii familiei și află mai multe despre originile tale și despre străbunici. Poți crea arborele tău genealogic direct pe hârtie, într-o aplicație pe telefon sau pe un site dedicat.

RELAXARE, SELF LOVE & SOCIALIZARE

15. Bucură-te de amintirile din albumele foto (virtuale sau fizice) sau din cutia cu suveniruri, dacă ai așa ceva.



16. Improvizează un mic spa la tine acasă. Scoate „artileria” de creme, oje, măști pentru ten, geluri de duș, parfumate și răsfăță-te.

17. Rezolvă un puzzle.

18. Improvizează un cort dintr-un cearșaf și simte-te ca la camping. Ia masa în noul tău spațiu de relaxare :)

19. Joacă un Room Escape online.

20. Scrie câte un mesaj de apreciere pentru 5 persoane pe care le admiri, dar cărora nu le-ai zis niciodată asta. Pot fi persoane publice, vloggeri, bloggeri sau oameni pe care îi cunoști personal.

21. Bucură-te de un pijama party sau de o oră de fitness pe Skype alături de prieteni.

22. Gătește o mâncare pe care n-ai încercat-o niciodată. Caută rețeta, fă lista cu ingrediente și apoi treci la treabă!

23. Ia masa pe Skype cu membrii familiei de care ești departe.

24. Fă-ți un oracol online în Google Documents și dă-l prietenilor să-l completeze.

25. Joacă table sau șah online.

26. Petrece o zi fără ecrane: fără televizor, laptop, tabletă, telefon mobil (anunță-i pe cei apropiați înainte).



27. Ține un jurnal în care să scrii zilnic: cum te simți, ce poți face pentru a-ți îmbunătăți starea, 3 lucruri pentru care ești recunoscător/recunoscătoare.

28. Începe o listă cu lucruri pe care de-abia aștepti să le faci: locuri unde vrei să mergi, sporturi noi, activități etc.

29. Creează-ți wishlist-uri cu cărți pe care vrei să le citești, filme de văzut, lucruri pe care ai vrea să le cumperi, dar încă nu te-ai decis dacă sunt sau nu o investiție bună.

30. Fă o listă cu citatele preferate – amuzante, motivaționale etc.

31. Care e cea mai valoroasă lecție învățată în ultimul an?

REFLECȚIE & SCRIS





32. Scrie pe bilețele lucrurile faine pe care le-ai făcut în ultima perioadă de stat acasă. Pune bilețelele într-o cutie sau un borcan, iar la final de lună recitește-le și amintește-ți de acele mici momente prețioase.

33. Încearcă Morning Pages. Dimineața, imediat ce te trezești, scrie 3 pagini de mână cu absolut orice îți trece prin minte, indiferent că are sau nu sens. Te vei elibera de stres și îți vei stimula creativitatea și productivitatea.

34. Amintește-ți o zi în care ai fost fericit(ă). Ce s-a întâmplat atunci? Scrie tot ce-ți amintești. Ce mirosuri, sunete sunt în jur? Ce vezi? Ce simți?

35. Dacă nu ți-ar fi frică de nimic, care ar fi primul lucru pe care l-ai face? Descrie cât mai în detaliu cum te simți.

36. Scrie o scrisoare pentru tine în viitor.

37. Care este locul tău preferat pentru relaxare și cum arată? (poate fi un colț din locuință, o cameră, un restaurant, o stradă etc.)

38. Scrie situațiile complicate din trecut pe care le-ai depășit cu brio. Cum ai procedat? Ce te-a ajutat? La care dintre acele abilități/ idei poți apela acum?

39. Fă-ți un playlist cu melodiile preferate pentru energizare sau lucru.



40. Care este cea mai importantă schimbare pe care ai făcut-o vreodată? Ce decizie luată ți-a transformat viața?

41. Care sunt calitățile tale? Fă o listă cu lucrurile care îți plac la tine și pe care le apreciază cei din jur.



ORGANIZARE & DIGITAL

42. (Re)organizează-ți garderoba.
Folosește metoda Marie Kondo sau oricare altă tehnică de sortare și aranjare a hainelor ți se pare utilă.

43. Șterge aplicațiile inutile din telefon și organizează restul pe foldere.

44. Fă curățenie în lista de Facebook și elimină prietenii și paginile care nu îți mai aduc valoare. Ieși din grupurile unde nu găsești informații utile sau plăcute.

45. (Re)organizează-ți folderele și documentele din laptop.

46. Dă Unsubscribe de la newsletterele care nu te mai interesează.

47. Fă selecția pozelor din vacanțe.
Șterge fotografiile care nu-ți plac, cadrele mișcate sau cele care nu au ieșit bine.

48. Aranjează-ți documentele fizice pe categorii (contracte, chitanțe, diplome, formulare etc).
Vezi în [acest articol](#) câteva idei pentru depozitarea eficientă.



49. (Re)organizează-ți bucătăria.
Da, inclusiv condimentele uitate pe raftul acela de sus. Vezi [aici](#) câteva idei.

50. Găsește un sistem de gestionare a parolelor digitale și schimbă-le pe cele vechi sau care nu sunt foarte puternice.



Îți mulțumesc că ai citit acest ebook!

Sper că ți-a fost de folos :)

Dacă vrei să-mi împărtășești impresiile tale,
mă găsești la **contact@zambetsisanatate.ro**

WWW.ZAMBETSISANATATE.RO



© Andra Calenic, aprilie 2020

Acest material poate fi distribuit liber, cu
condiția să i se păstreze integritatea.

Fotografii: Canva.com, Pexels.com