

# „Sposoby na nudę – co robić, gdy nie ma co robić?”

Co robić w domu, gdy nie ma co robić? Może jakieś sposoby na nudę? Zwłaszcza, że zaczyna się weekend a pogoda nie zachęca do aktywności. Słowo nuda źle się kojarzy, ale niesłusznie, bo oznacza świetną szansę na zrobienie czegoś niespodziewanego. Jeśli stare pomysły zawiodły i chwilowo nie wyglądają kusząco to podrzucam kilka nowych.

## Ciekawostka.

Nuda jest potrzebna. **Adam Phillips, jeden z ważniejszych psychoanalityków w historii twierdził**, że dzięki nudzie człowiek uczy się w spokoju czekać na coś nieznanego, co nie wiadomo kiedy przyjdzie i nie wiadomo czym będzie.

Z drugiej strony nuda jest doskonałym treningiem w swobodnym “uwalnianiu” uwagi. Nudzące się dziecko to przyszły dorosły dobrze znający własne stany emocjonalne i potrafiący nazwać, co czuje, co chce robić, co go interesuje. **Podobnie twierdzi dr Teresa Belton**. Gdyby nie nuda, człowiek nigdy nie pojąłby własnej kreatywności :)

Dlatego, trochę na przekór, namawiam Cię do ponudzenia się. Ale wiesz, bez przesady. Tylko trochę. Bo potem wypadałoby sięgnąć po coś zupełnie nowego. Żeby się rozwinąć, żeby mieć nową opowieść dla znajomych, żeby poczuć, że to był dobrze spędzony czas.

## Sposoby na nudę.

### I. Aktywne sposoby na nudę.

**1. Pójdź na spacer do nieznannej Ci wcześniej części miejscowości, własnej lub sąsiedniej.** Historie gwarantowane.

Swoją drogą, to świetnie **uspokaja**.

**2. Wyszprzątaj mieszkanie.** Ale nie tak “na odwal się”, tylko “na serio”. Wanna na błysk, dywan pod szampon, rupiecie za szafę. Porządne ogarnięcie mieszkania zawsze dodaje energii do przyszłej pracy. A skoro i tak się nudzisz... ;)

**3. Ułóż wszystkie książki / filmy / ubrania / kubki.** Możesz to zrobić kolorami lub wg innego schematu. Super się prezentuje potem.

**4. Zrób sobie prosty trening.** Rozciąganie to klucz do sukcesu.

**5. Idź na zdjęcia.** Weź telefon i przejdź się po swojej okolicy próbując zobaczyć ją tak, jak jeszcze nigdy wcześniej Ci się nie udało. Kliknij kilka fotek jak turysta.

**6. Przemebłuj pokój.** Zawsze kusiło Cię sprawdzić, co to by było, gdyby jednak wszystkie bambette były koło drzwi a przy oknie tylko łóżko? Nic Cię nie powstrzymuje.

**7. Ogarnij kable i sieci.** Większość ludzi kończy pracę nad montażem telewizora lub komputera w momencie, gdy udaje im się zmusić to urządzenie do działania. A o wiszących z tyłu kablach już się nie pamięta. Jeśli masz chwilkę to skocz po monterskie "trzymaaczki" i zrób porządek w zewnętrznej elektryce.

## II. Leniwe sposoby na nudę

**1. Przeczytaj coś klasycznego.** Możesz w tym celu wybrać się do biblioteki lub otworzyć nowe okno w przeglądarce. Liczba legalnych źródeł w Internecie jest ogromna. Osobiście polecam „Mistrza i Małgorzatę”.

**2. Dowiedz się więcej o swoich preferencjach.** Lubisz kawę? Dowiedz się skąd jest, jak powstaje, co ją charakteryzuje. Może cola, pizza? Jaki był ich początek, skąd wzięły się nazwy?

**3. “Domknij” rozpoczęte seriale, gry, filmy lub książki.** Nawet jeśli STRASZNIE Ci się nie chce siedzieć do końca tamtego nudnego sezonu lub gdzieś zniknęła Ci motywacja do dojechania do końca tamtej nudnej planszy... może warto?

**4. Pomedytuj.** Nawet jeśli tylko z kubkiem kawy w oknie mieszkania lub na kanapie.

**5. Ogarnij priorytety.** Weź kartkę papieru i poświęć całe popołudnie na myślenie o swojej przyszłości. Możesz to zrobić jak tylko chcesz. Co chcesz w życiu osiągnąć? Co Cię powstrzymuje? Co możesz zrobić w nadchodzącym miesiącu, co radykalnie poprawi Twoją jakość życia? Pomyśl, zapisz.

**6. Zdrzemnij się.** Jeśli nie wiesz co zrobić z dwoma godzinami wolnego, to krótka drzemka będzie jednym z najlepszych pomysłów. Sen leczy i dba o mózg lepiej niż cokolwiek innego na całym świecie.

## III. Produktywne sposoby na nudę.

**1. Uporządkuj komputer.** Foldery, pliki, zdjęcia, muzykę, dokumenty.

**2. Przeczytaj książkę na zupełnie nieznanym Ci temacie.** Najlepiej taką, która może Ci się teoretycznie przydać gdzieś w przyszłości. W tym momencie może to być coś zupełnie niepraktycznego. Twój mózg i tak będzie dzięki temu szybszy i lepiej rozćwiczony.

**3. Przeanalizuj swój styl.** Posiedź chwilę na pinterście lub poczytaj magazyny. Przypomnij sobie swoich ulubionych bohaterów fikcyjnych. Może pora wyglądać trochę inaczej? Może jednak adidas i skórzana kurtka? Albo jeansy i podkoszulek? A może fajny płaszcz i kowbojki? Co najlepiej do Ciebie pasuje?

**4. Dowiedz się.** Może jest coś, co Cię od dawna ciekawi? Na czym polega dokładnie konflikt w Palestynie? Jak działa system wyborczy w USA? Albo cokolwiek innego. Sprawdź. Ogarnij.

**5. Przeczytaj wywiad z Ryanem Holidayem.** Być może interesujesz się filozofiami, marketingiem, strategiami wizerunkowymi czy Internetem. A być może nie. To, co prezentuje sobą Ryan Holiday i tak dostarczy Twojemu życiu przynajmniej jeden kubeczek dodatkowej wartości :)

**6. Zajmij się tym, od czego uciekasz.** PRAWIE na pewno nudzisz się dlatego, że nie chcesz się czegoś robić. Może po prostu to zrób? Satysfakcja będzie wspaniała.

**7. Załatw sprawy z przyszłego tygodnia.** Jeśli NAPRAWDĘ nie masz pomysłu na samego siebie to wykonaj obowiązki z kolejnego tygodnia. Napisz rozprawkę, policz zadania na fizykę... To znaczy – albo to, albo granie na komputerze... 😊

**8. Zrób listę.** Czegoś, co Cię męczy. Czegoś, o czym marzysz. Listy porządkują i oczyszczają głowę.

Może któryś z pomysłów wykorzystacie? Nie teraz to może w przyszłości?

Życzę kreatywnego weekendu!

Sylwia Parus-Jarmużek