

TOP 3 activități de făcut în timpul liber care îți aduc beneficii



Te-ai săturat să îți petreci tot timpul liber pe canapea, scrollând pe telefon sau urmărind diferite emisiuni la televizor, iar la final să simți că pierzi timpul? Ei bine, acestea nu trebuie evitate dacă îți produc o stare de bine, însă în timpul tău liber este recomandat să introduci și activități de pe urma cărora înveți ceva util, simți că te dezvolti și îți aduc un echilibru în viață.

Iată 3 propuneri de activități care te vor relaxa, dar te vor face să simți că ai făcut și ceva benefic pentru tine:

1. Activitatea fizică

Găsește activități care îți pun corpul în mișcare, prin care îl antrenezi puțin. Nu este neapărat nevoie să mergi la sală și să te antrenezi două ore, dacă simți că acest lucru nu este potrivit pentru tine. Există o mulțime de variante, poți să-ți scoți bicicleta la o tură, îți poți încerca noii adidași la o sesiune de alergare, inițiezi o plimbare de 30 minute cu iubitul tău, iar lista poate continua. De asemenea, poți să-ți pui corpul în mișcare și acasă, unde dansezi și cânti pe melodiile tale preferate sau faci 15 minute de exerciții fizice.

Cu siguranță, activitatea fizică îți va aduce beneficii sănătății, dar și aspectului tău fizic și îți va crea o stare de bine, deoarece prin mișcare se secretă serotonina, cunoscut și sub numele de „hormonul fericirii“.

2. Cititul

Probabil de mic ți s-a spus cât este de important cititul pentru mintea și dezvoltarea ta, iar acest fapt este un adevăr pur. La școală erai obligat să citești cărți care, poate, nu erau pe placul tău, motiv pentru care ai început să percepi această activitate ca fiind plictisitoare și ceva ce ai fi evitat să faci. Ei bine, o propunere interesantă ar fi să treci peste percepția că cititul este o activitate plictisitoare, să începi să alegi tu cărți pe care le consideri interesante și să descoperi și cealaltă față a lecturii.

Cărțile de dezvoltare personală te pot ajuta să treci peste anumite nesiguranțe, frici, să înțelegi de unde provin acestea și să îți dezvolti o minte sănătoasă. De asemenea, o [carte de vânzări](#) este o lectură care vine cu anumite informații ce te fac să înțelegi care sunt tehnicile prin care poți să vinzi un produs mai ușor și unui număr mare de oameni.

Chiar dacă nu lucrezi în domeniul vânzărilor, o astfel de carte este utilă, deoarece te ajută să-ți dezvolti abilitatea de a convinge, lucru care aduce avantaje în mai multe domenii și în mai multe situații din viața noastră. Pe site-ul books-express.ro găsești numeroase titluri interesante, care îți pot stârni interesul, iar pentru că acest brand îș dorește să țină clienții la curent cu cele mai noi titluri, imediat după publicarea cărților acestea sunt disponibile pe site.

3. Învățarea unei limbi străine

Cunoașterea uneia sau chiar a mai multor limbi străine este o aptitudine care îți va aduce doar avantaje, atât în găsirea unui loc de muncă, cât și atunci când călătorești și socializezi cu persoane care nu vorbesc limba română. Nu este necesar să cheltui bani pentru cursuri sau să stai ore întregi la birou pentru a învăța o limbă străină.

Câteva minute pe zi pot fi suficiente, însă trebuie să fii constant. Telefonul este o sursă perfectă pentru această activitate, există aplicații pentru orice limbă dorești, de asemenea, dacă ești o persoană care petrece mult timp pe TikTok, acolo sunt mulți utilizatori care postează conținut axat pe învățarea unei limbi. Astfel, poți să apreciezi acele videoclipuri, iar în feed vor începe să îți apară tot mai multe videoclipuri de acest fel, reușind să înveți anumite cuvinte sau gramatică făcând o activitate care îți place.

În concluzie, acestea sunt 3 propuneri de activități numai bune pentru a-ți umple timpul liber cu ceva productiv, dar care să te și relaxeze, reușind după să începi activitățile zilnice liniștită și cu mai multă energie.

Sursa foto: pexels.com