



14 СПОСОБОВ КАК ПРОВЕСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

*С каждой минутой у нас все больше
прошлого и все меньше будущего.*

Цените свое настоящее

1. ЦЕЛИ

В свободное время можно подумать о своих целях, как долгосрочных, так и краткосрочных. Если у вас выдалось 10 минут, в течении дня, можно подумать о личных и профессиональных целях на текущий день. Подкорректировать свое движение в течении дня. Сформируйте свои цели на текущий день или на следующий.

Задавайте себе вопрос: то, что я делаю сейчас, приближает меня к выполнению моих «больших» целей?



2. ЧТЕНИЕ

Чтение не только позволяет провести свободное время с пользой, узнавая что-то новое, но и развивает мыслительные способности, улучшает работу мозга. Можно почитать в свободное время, как художественную, так и профессиональную или философскую литературу.

Если у вас накопились кипы журнальных статей или вам нужно распечатать хорошие статьи и отчеты, чтобы ознакомиться с ними позже, во время краткого отдыха можно почитать или приготовить к прочтению.

Для быстро-действия: можно создать специальную папку, где вы будете держать материалы, необходимые к прочтению. Или оставить закладки в браузерах, чтобы быстро найти необходимый материал.



3. ОТДЫХ И СОН

Если вы сильно устаете, но отдых и сон просто необходимы для физического, умственного, морального и психического восстановления. Обязательно нужно иногда использовать свободное время именно для отдыха.



4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В зависимости от количества свободного времени, можно заняться спортом. Если есть несколько часов в день регулярно – можно пойти в тренажерный зал, на аэробику или другие спортивные секции, даже если свободное время – это всего 10-15 минут, то вы проведете его с пользой, если сделаете несколько наклонов, несколько приседаний и т. д.

5. ПРОГУЛКА

Можно пройтись по лестнице, можно выйти на улицу, подышать воздухом, погреться на солнышке, «убежать» от людей, если вы постоянно с ними работаете или «найти» людей, если вы с ними редко контактируете.

Если поблизости есть парк – можно немного «пообщаться с природой», и умиротвориться среди деревьев.

6. МЕДИТАЦИЯ

Если много свободного времени, то есть возможность основательно помедитировать, или записаться на курсы, если свободное время ограничено, то для медитации не нужно таскать за собой коврик для йоги и раскладывать его в офисе. Просто сидя за столом, сосредоточьтесь на своем дыхании и старайтесь не о чем не думать. Остановите поток мыслей, это очень полезно. Научно доказано, что медитация очень полезна для тела и ума.



7. ОЧИСТИТЕ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Есть 5-10 минут до дел? Используйте эти 5 минут, чтобы почистить свой почтовый ящик от разного мусора. Это касается, как физического, так электронного ящика.

Естественно, если у вас в ящике накопилось много писем, вам придется работать быстро. Используйте различные критерии и пачками отправляйте почту в корзину.

Информация уже устарела, не обошлось без спама, так что смело отправляйте «в топку». Оставляйте только важные и те, которые еще актуальны.

Продолжаем тему про почтовый электронный ящик. От писем избавились? Пришло время отписаться от разных и бесполезных рассылок, чтобы они не захламляли вам ящик.

Оставьте только те, которые нужны вам прямо сейчас. Если вы считаете, что и остальные скоро понадобятся, все равно удаляем. Когда понадобятся тогда и снова подпишитесь.

Кроме того, почему-то пустой ящик – вызывает очень приятное чувство, которые напоминает свободу.

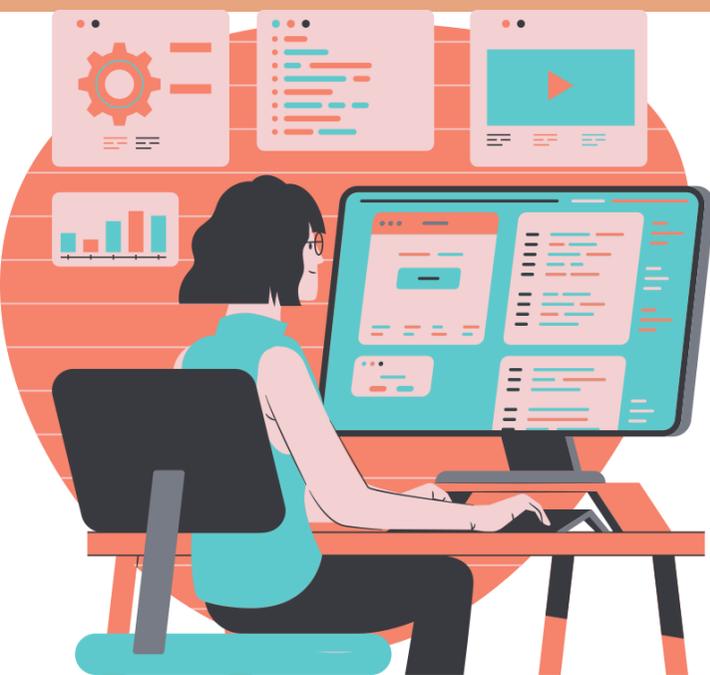


8. ДЕЛАЕМ ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СПИСОК

Если у вас есть список телефонных звонков, которые нужно сделать – держите его под рукой. У вас может образоваться несколько свободных минут, когда вы куда-то идете, едите и просто сидите за столом, во время которых вы можете сделать несколько звонков из списка, тем самым провести свободное время с пользой.

9. ФАЙЛЫ

Звучит мрачно, а выполняется еще мрачнее. Тем не менее, вы проведете время с пользой, если наведете порядок на собственном рабочем столе: разложите материалы, чтобы их можно было их быстро найти. Конечно, со временем все вернется в режим «упорядоченного хаоса», но хотя бы на столе будет лежать первоочередные материалы, с которыми необходимо проработать в первую очередь. Кстати – это касается, как вашего рабочего стола, так и рабочего стола на вашем компьютере. Так что займитесь оптимизацией рабочего процесса



10. ПОСЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ

Прослушивание любимой музыки может снять стресс, стимулировать на новые свершения, поднять настроение, да и просто поможет отдохнуть!



11. ПРОВЕДИТЕ ВРЕМЯ С ДРУЗЬЯМИ

Провести свободное время с друзьями – отличное применение свободного времени! Общение с близкими людьми позволит поделиться радостями и проблемами, отдохнуть, снять стресс, в общем провести свободное время с пользой!



12. ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ!

Если выдалось подходящее время – займитесь собой! Примите горячую ванну, сделайте маску для лица и т.д. Это точно поднимет настроение и позволит потратить время с пользой.

13. ПРИГОТОВЬТЕ ВКУСНОЕ БЛЮДО

Если выдалось подходящее время – займитесь собой! Примите горячую ванну, сделайте маску для лица и т.д. Это точно поднимет настроение и позволит потратить время с пользой.



14. ЗАЙМИТЕСЬ УБОРКОЙ

Убрать дома – это всегда полезное занятие. Как говорится чистота – залог здоровья. Если вы не так давно убирали, то все равно можно протереть пыль и полы, чтобы было чувство свежести.

Возможно, вы давно хотели сделать перестановку, и если у вас появилось несколько свободных часов, то самое время этим заняться.