

Как провести свободное время с пользой



Полезные советы

Психологи расскажут вам о том, **как провести свободное время с пользой** и благодаря этому достичь счастья и успехов жизни.

Ничего не делайте

Это, конечно же, звучит странно, но почему бы и нет? Каждый человек волен решать, что делать и **как проводить свое свободное время**. Однако многие из нас чрезмерно много времени посвящают работе, что отрицательно сказывается на нашем здоровье и ритме жизни в целом. А ведь человеческому организму нужно время, чтобы **восстановить силы после физической или умственной напряженности**. Он не может постоянно работать на износ. Поэтому позволяйте себе хоть иногда так называемое "ничего неделание", наслаждайтесь чувством полной физической и **психической релаксации**. Попробуйте ни о чем не думать. Знайте, что состояние полной легкомысленности имеет лечебный эффект.

Помните! Вполне нормально ничего не делать, когда у Вас есть свободное время в течение дня.

Высыпайтесь

Здоровый и полноценный сон – это самое полезное состояние, в котором нуждается человек. Поэтому приблизительно 30% от всей жизни человек находится в этом состоянии. Как показали многочисленные исследования, именно **из-за нехватки сна происходит большинство заболеваний**.

Польза сна:

- Восстановление сил
- Восстановление клеток нервной системы
- Профилактика таких заболеваний как апатия, депрессия, хроническая усталость
- Укрепление иммунитета
- Ускорение процесса выздоровления.



Размышляйте

Даже **непродолжительная медитация** в течение дня, очищающая мысли и сознание, может иметь большое значение. Ведь она помогает взглянуть на проблему с другой стороны, а, следовательно, более грамотно и решить тот или иной вопрос.

Предаваться размышлениям лучше в спокойной и расслабляющей обстановке, а не, например, во время вождения автомобиля, так как в подобной ситуации нужно полностью сосредоточиться на процессе вождения автомобилем (хотя если Вы – пассажир, то у вас есть прекрасная возможность **погрузиться во власть фантазий**).

Сделайте короткий перерыв от работы, чтобы сосредоточиться на какой-нибудь приятной иллюзии.

Почувствуйте тепло в своем теле. Представьте, как кислород, которым вы дышите, восстанавливает каждую клеточку организма, улучшая функционирование мышечной и нервной систем. Эти мысли помогут **восстановить психическое и физическое равновесие**.

Также следует заметить, что позитивные размышления привлекают в нашу жизнь **благоприятные события и перемены**.

Слушайте любимую музыку

Музыка - лучший способ скоротать время и ощутить **прилив приятных эмоций**. Сегодня электронные технологии позволяют слушать музыку практически везде и всегда. Если Вы относитесь к числу страстных меломанов, то не лишайте себя удовольствия **слушать любимую музыку**.

Такое времяпрепровождение может вдохновить и мотивировать человека для продуктивной работы.

Каждая песня или мелодия несет определенный знак, опыт или информацию. Попробуйте прислушиваться к положительным вибрациям живой музыки.

Кстати, давно уже было доказано, что мягкая **классическая музыка** может иметь большое оздоровительное действие на человеческий разум и тело.

Читайте хорошие книги

Чтение книг всегда было разумным и полезным способом провести свободное время. Мозг человека подобен театру, так как полон многочисленных мыслей и образов. С помощью книги вы сможете окунуться в мир, который описан в рассказе или повести. Вы сможете прочувствовать атмосферу эпохи, описанную в книге.

Кроме того, **чтение – прекрасный способ развить свой ум**, о чем знают все успешные люди, в жизни которых, несмотря на нехватку времени, всегда есть место чтению любимой книги. Если Вы все еще думаете, что чтение – старомодный способ саморазвития, то Вы серьезно ошибаетесь.

И не стоит думать, что книги слишком громоздки и неудобны в использовании, потому как сейчас почти все телефоны поддерживают приложения, с помощью которых можно читать любые книги, не говоря уже об электронной книге, которая чрезвычайно удобна для чтения и хранения множества книг в электронном виде.



Занимайтесь спортом

Для нескольких простых упражнений всегда найдется свободная минутка. Это лучшее, что можно сделать для своего тела.

Видов гимнастики довольно много. В один день можно выделить время для **дыхательной гимнастики**, в другой - **гимнастике для глаз**, особенно это касается офисных работников, которые целый день проводят за компьютером.

Знайте, что физические упражнения увеличивают приток крови в мышцы и органы. Даже пять минут упражнений позволят Вам почувствовать себя лучше и поднимут настроение.



Убирайте дома

Иногда очень **полезно избавляться от всего старого** и ненужного, а таких вещей у каждого из нас немало.

Наведение порядка – отличный способ борьбы с негативными эмоциями и даже депрессией, что доказывают многочисленные проведенные исследования. Да-да, именно обычная работа по дому помогает отвлечься от навязчивых мыслей.

Психологи говорят о том, что, расставаясь со старыми вещами, напоминающими нам какое-то событие (пусть даже радостное и яркое), мы прощаемся с прошлым и открываем тем самым дорогу в новое светлое будущее.



Приготовьте вкусный ужин

Что может быть лучше, чем **вкусный ужин** после трудового дня? Побалуйте себя и своих близких своим коронным блюдом. Тем более что **вкусная еда поднимает настроение**, дарит ощущение покоя и удовлетворенности. При этом желательно, чтобы блюда были не только вкусными, но и полезными, тогда Вы добьетесь двойного эффекта – насладитесь ужином и не навредите своему здоровью.

Делайте **перерывы в течение рабочего дня**, которые позволят убрать негатив и украсят Вашу жизнь яркими красками. Искренне надеемся, что все вышеизложенное положительно повлияет на Вашу жизнь и изменит ее к лучшему.



Психологические игры, в которые вы можете играть с друзьями

«Кто это»

Количество игроков: любое
Дополнительно: бумага, ручки

Раздайте каждому листок бумаги и попросите каждого написать о себе 4 вещи, о которых немногие знают. Например:

- У меня есть собака и попугай.
- Я люблю играть в шахматы.
- Я очень хочу купить компьютер.
- Я собираюсь стать агрономом.

Попросите их подписать эти листочки и сдать. После этого вы раздаете всем чистые листы, пронумерованные по количеству людей в группе. И по порядку зачитываете то, что каждый написал. И спрашиваете: «Кто это?» Каждый должен написать свое предположение. В конце вы говорите правильные ответы, и выигрывает тот, у кого больше правильных ответов.

«Лгун»

Количество игроков: 5-8 человек
Дополнительно: бланки с вопросами, ручки

Эта игра тоже поможет вам лучше узнать друг друга. Подготовьте бланки в количестве, равном числу игроков. Бланки должны содержать примерно такие вопросы:

- Самое далеко место, где мне удалось побывать, это - ...
- В детстве мне запрещали делать ..., а я все равно делал.
- Мое хобби - ...
- Когда я был маленький, я мечтал стать ...
- Самое большое достижение в моей жизни это - ...
- У меня есть одна плохая привычка - ...

Листочки с этими вопросами раздаются каждому игроку, и каждый должен заполнить их, отвечая правдиво на все вопросы, кроме одного. Т.е. один ответ будет неправильным, ложным.

Потом, когда все готовы, игроки по очереди читают вслух свои ответы. Задача же остальных - угадать, где неправильный ответ. Если кто-то угадал, где ложный ответ, ему присуждают очко. А сам «лгун» получает столько очков, сколько людей ему удалось обмануть.

Выигрывает тот, кто набрал больше всех очков.
Вы можете придумать и свои вопросы

«Эстафета чувств»

Количество игроков: от 5 и более
Дополнительно: карточки с названиями чувств

Игроки садятся в круг или шеренгу. Все участники, кроме первого, закрывают глаза. Первый (крайний в ряду) участник вытаскивает карточку с названием чувства (можно играть без карточек, в этом случае первый игрок сам придумывает, какое чувство он будет передавать). Он передает это чувство соседу, прикасаясь определенным образом (глядя, пожимая, щипая зависимости от чувства и его интерпретации) к руке соседа. Человек, “получивший” чувство, пытается осмыслить, что же он получил, а затем передать по своему этот сигнал дальше. После этого он может открыть глаза. Когда последний участник получает тактильный сигнал, он открывает глаза и называет чувство, которое получил. Затем все игроки в обратном порядке сообщают, какое чувство они получили, и обсуждаются причины возникших искажений.

Примеры чувств: любовь, дружба, отвращение, пренебрежение, сочувствие, злость, страх, радость, восхищение, уважение, равнодушие.

После каждой передачи чувств желательно, чтобы игроки менялись местами.

