

Cytat na dziś:

*„Powiedział mi kiedyś mój tata I miał, jak się zdaje, rację,
Że największym wynalazcą Wszechświata był ten, Co wynalazł Wakacje.”*

Ludwik Jerzy Kern



Co można robić w (korona) wakacje?

Wakacje to czas cenny pod wieloma względami – nie tylko pozwala odpocząć po wielu miesiącach szkolnych obowiązków, ale także jest szansą zdobycia niepowtarzalnych doświadczeń, rozwinięcia nowych kompetencji czy wprowadzenia ważnych zmian. Jest to również okazja do pogłębienia relacji z rodzicami i opiekunami bądź też z rodzeństwem.

To również taki czas, kiedy wreszcie można zrobić te wszystkie „spróbuję tego później”, „muszę kiedyś tam iść”, „zapiszę sobie i kiedyś to zrobię”. To właśnie ten moment, żeby ruszyć się i zrobić coś, co odkładało się tak długo.

Z powodu zmian społecznych i pewnych ograniczeń wywołanych COVID-19 te wakacje mogą być inne od przeżytych przez nas do tej pory. Nie wiadomo czy będziemy mogli sobie swobodnie pozwolić na dotychczasowe aktywności takie jak wyjazdy zagraniczne, udział w imprezach plenerowych, koncertach czy wycieczkach. Poniżej przedstawiam propozycje aktywności żeby mimo wszystko, wakacje spędzić ciekawie i się nie nudzić.

#1 Odnów kontakty

Może najwyższa pora napisać do znajomego, z którym kiedyś mieliście świetny kontakt i dobrze wam się gadało, ale obowiązki nieco rozluźniły znajomość? Nie zwalaj winy na brak czasu albo brak możliwości, bo w dobie internetu możliwe jest już chyba wszystko. Zamiast po raz kolejny przeglądać czyjś profil, by dowiedzieć się czegoś nowego o jej życiu, po prostu do niej napisz.

#2 Idź na długi spacer

Nie jedziesz nigdzie na wakacje? To nie takie straszne. Wykorzystaj słoneczny dzień i idź na zwiedzanie swojej najbliższej okolicy – można dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy! Taka rada – zanim zaczniesz bawić się w turystę, poczytaj w necie o lokalnych zabytkach, historii i związanych z miejscem opowiadaniach. Gwarantuję, że nie wiesz o swojej najbliższej okolicy wszystkiego.

3 Zjedz coś nowego

Znacie to, kiedy widzicie nowe przepisy w Internecie i wrzucacie jej do jakiejś waszej zakładki „przepisy”? Ja tak robię cały czas, tyle, że... nigdy ich nie wypróbuję, bo nie mam czasu. Zamiast tego wolę zrobić coś szybkiego, zdrowego i praktycznego, co zawsze się sprawdza i zajmuje mi pięć minut – wiadomo.

Więc... może wykorzystaj jeden wakacyjny dzień i spróbuj czegoś nowego? Nie wiem, przygotuj krewetki, spróbuj ciasto, które chodzi ci po głowie od dawna, zajrzyj do swojej zakładki z przepisami

i wybierz coś, co zajmuje dużo czasu, ciągle to odkładasz i masz wielką ochotę wreszcie tego spróbować.

#4 Zmień coś

W sobie. Nie mówię, że masz od razu przefarbować się na różowo, ale mimo wszystko wakacje to czas, kiedy można trochę z wyglądem poszaleć. Jeżeli w szkole obowiązuje cię jakiś regulamin dotyczący ubioru, to może chociaż kolorowe końcówki, albo jakieś pasemko? Albo inna fryzura? Paznokcie zrobione u kosmetyczki, a nie na własną rękę dwie minuty przed wyjściem? Ubranie długiej sukienki, do której ciągle nie możesz się przekonać? Można wykorzystać wolny czas ucząc się makijażu, kombinując z fryzurą, albo po prostu... robiąc porządki w szafie i pozbywając się wreszcie wszystkich tych ubrań, które „może kiedyś będą jeszcze modne”, „może jeszcze kiedyś je założę”, „może kiedyś do nich schudnę”.

#5 Odetnij się

Wyłącz telefon, komputer, laptopa, tablet i wyjdź z domu. Jeden dzień bez internetu nie sprawi, że świat się zawali, a może być świetnym sposobem na odreagowanie i nabranie nowych sił. Z jednej strony net jest niesamowitym ułatwieniem, z drugiej ciągle powiadomienia, maile, smsy, telefony to coś, co PRZYTLACZA. Dodajcie do tego wielozadaniowość i macie – wyczerpanie głowy i zero refleksji, bo kiedy? Taki dzień bez niczego może pomóc. I naprawić naprawdę dużo.

#6 Odważ się

Czy letni dzień to nie wspaniała pora na zrobienie czegoś poza naszą strefą komfortu? To może być wyjście do schroniska dla zwierząt, jeśli jeszcze nie byliście, nauka jazdy na rolkach, podjęcie pierwszej wakacyjnej pracy – zrobienie czegoś, co nas kusi, ale boimy się to wykonać.

#7 Wróć do czytania

„Nie mam czasu na czytanie”. No cóż, wakacje są świetną porą, żeby to zmienić. I pamiętaj – wcale nie musisz czytać czegoś ambitnego. Jeżeli lubisz czytać romanse, to czytaj romanse – czytanie ma być przyjemnością.

#8 Weź udział w maratonie

Tylko nie takim biegowym, a filmowym. Zorganizuj maraton w domu zapraszając znajomych albo idź do kina. Z doświadczenia wiem, że większość osób tylko gada o tym („och, kiedyś musimy sobie zrobić maraton!”), ale praktycznie nigdy nie dochodzi to do skutku.

#9 Pozmieniaj otoczenie

Nie musisz od razu robić remontu całego domu. Nawet kupienie kolorowych, tekturowych pudełek i uporządkowanie rzeczy robi ogromną różnicę. Przetaw stół w inne miejsce, na ścianach powieś kilka kolorowych zdjęć, lub wykorzystaj fototapetę. Różnica wielka, a nakład pracy minimalny.

#10 Spróbuj czegoś nowego

No właśnie. Może jazda na deskorolce? Kurs? Fitness z koleżanką? Sklejanie samolotów? Prowadzenie bloga? Pisanie książki? Spróbuj czegoś nowego – może akurat znajdziesz kolejne hobby, którym będziesz mógł się zajmować w wolnym czasie.

#11 Zwiedzaj Polskę

Zachwycamy się zachodem słońca w Hiszpanii, kuchnią Włoską, Greckimi widokami, a co zachwycą nas w naszej okolicy? Polska ma piękne krajobrazy, pyszne lokalne przekąski i słońce wcale nie jest inne niż w Hiszpanii. Wszystko zależy od tego jak bardzo jesteśmy otwarci na poznanie naszych zakątków. Można się bardzo zdziwić ile Polska ma nam zaoferowania. Miasta, wsie, krainy jezior, góry, morze – mamy na prawdę wiele do poznania.

#12 Podszlifuj język

Latem bez żadnych większych zobowiązań można się skupić na tym, żeby podszlifować znajomość języka obcego. Jest czas na systematyczność, na poszukanie nowych alternatyw nauki, oglądanie filmów w języku obcym i na poznanie go “żywego” jeśli wybiera się ktoś na wakacje za granicę. Nauka języka obcego nie tylko sprowadza się do mówienia, pisania czy słuchania. To wiąże się z poznaniem innych kultury, zwyczajów, poszerza horyzonty i pomaga nam zupełnie z innej strony spojrzeć na inne kraje.

#13 Zaczynj regularnie ćwiczyć

W codziennym zrywie wiadomo jak jest z naszą aktywnością fizyczną. U niektórych kuleje u niektórych twardo jest ona utrzymywana. Wakacje i ich zbliżający się czas to zawsze wielkie boom na ćwiczenia. Większość chce zmian na lato i marzy o figurce do bikini. Może dzięki temu da się zaszczerpić aktywność na cały rok? Już dawno udowodniono, że aktywność fizyczna wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie. Więc co? Start?

#14 Zrób porządki

Ale takie od A do Z. Wszystko, łącznie z zimowymi rzeczami, garnkami, kabelkami i notatkami szkolnymi. Odkładając cały rok na później, na kolejną wiosnę, na kolejną zimę, bo coś się przyda, bo będzie modne nie ma sensu. Pozbywajmy się rzeczy, które czujemy że już nie są dla nas, które nas męczą.

#15 Zaplanuj przyszłość

Przerwa wakacyjna to czas kiedy mamy możliwości zastanowienia się nad swoją codziennością, czy też nad planami na przyszłość. Bo kiedy mamy więcej czasu na przemyślenia? Wolna głowa od zobowiązań codzienności pozwala na dokopanie się do swoich marzeń, celów. Może nawet uda się coś zrealizować.

#16 Ale najważniejsze to – **nie trać tego czasu**. Po to czekamy na wakacje prawie cały rok, żeby porządnie je wykorzystać – nawet, jeśli te korzystanie polega na wylegiwaniu się i nie robieniu niczego! Nie pozwól, żeby codzienne obowiązki sprawiły, że po prostu będzie ci leciał dzień za dniem, a ty ani nic nie zrobisz, ani tak naprawdę nie odpoczniesz. Powodzenia!

Magdalena Gajerska-Kozak