

Jak přežít karanténu, nezhloupnout, nezlenivět a nezbláznit se?

- **věnovat čas sám sobě** – Jedním z tipů co dělat v čase volna je věnovat čas péči o sebe, na kterou nám během běžných dní často kvůli práci, škole a dalším aktivitám nezbývá čas. Třeba si můžeme udělat masku, ať už na vlasy, nebo na obličej – v případě, že už doma nemáme žádnou koupenu, nebo jen tak, protože na to nikdy zatím nebyl čas, si můžeme vytvořit vlastní domácí masku, dát si horkou koupel, nebo třeba věnovat čas manikúře a pedikúře.
- **věnovat čas rodině** – K trávení času s rodinou nikdy nebyla lepší příležitost než teď. V dnešní uspěchané době se často doma s ostatními členy rodiny jenom míjíme a nevěnujeme si moc času. Teď, když bychom s nimi měli být doma v podstatě pořád, je proto konečně čas popovídat si s ostatními členy rodiny, nebo se společně podívat na film.
- **cvičit, hýbat se** – Dalším nápadem jak využít čas v karanténě je věnovat se cvičení a pohybu. Ať už se jenom udržovat v kondici, nebo v případě, že jsme zvyklí se hýbat, držet se individuálního plánu v rámci sportů, kterým se běžně věnujeme, nebo začít cvičit úplně od začátku. Možná v tom někdo najde svůj skrytý talent. Na internetu máme k dispozici spoustu výzev, nápadů, online kurzů, cvičebních plánů atd. Navíc je to velmi dobré pro naše zdraví a k udržování dobré nálady, kterou v této době často ztrácíme. Je tedy úplně jedno jestli si půjdeme ven zaběhat nebo si jen zacvičíme doma. Důležité je se nepřestat hýbat.
- **sledování filmů a seriálů** – Konečně máme čas dokoukat rozkoukané seriály, nebo se podívat na ty, které jsme už dlouho chtěli vidět. Sledování filmů a seriálů patří k velmi oblíbeným činnostem a nyní je na to opravdu dost času. Každý si navíc může vybrat žánr, který ho nejvíc baví.
- **úklid** – Karanténa je ideální příležitostí k pečlivému úklidu. Ať už průběžně uklízíme, nebo ne, teď máme ideální čas k tomu uklidit úplně všechno. Tuhle dobou stejně většinou probíhá jarní úklid u spousty lidí, takže ho můžeme uskutečnit, ale třeba ve větším měřítku – přerovnat šatník, botník, přetřídit obsah i velkých skříních, umýt okna a spoustu dalších věcí.
- **čtení** – A tím nemyslíme jenom povinnou četbu. Během školního roku na čtení cehokoliv jiného než povinné četby a učebnic často není čas. V téhle situaci může být ale čtení skvělý prostředek k pročištění myšlenek a odpočinku. Konečně můžeme přečíst knihy, které na nás čekají v knihovně, doporučili nám je známí, nebo najít cokoliv úplně neznámého, co stojí za přečtení.
- **studium** – Nesmíme zapomenout také na plnění domácích úkolů, které musíme plnit v rámci studia. Ideální je vytvořit si místo, kde budeme úkoly psát, vyhradit si na ně čas a zapsat si, jaké úkoly musíme, jaký den splnit. Zároveň se i my sami, můžeme třeba začít učit nějaký nový cizí jazyk.

- **poslouchání hudby** – A s tím spojené vytváření playlistů, které většinou zabere spoustu času, kterého právě teď máme dostatek. Navíc při třídění našich oblíbených písniček můžeme narazit na nové, které jsme doteď neznali.
- **poslouchání podcastů** – Pokud se třeba nechcete dívat na film, ale chcete pouze něco poslouchat, jsou podcasty skvělou volbou. Na internetu najdete spoustu témat, na které jsou podcasty natočeny. Stačí tedy jen vybrat co vás zajímá. Určitě také můžeme doporučit si stáhnout Spotify, kde najdete mnoho podcastů ale i písniček
- **kreslení, malování** – I přesto, že nemusíme být výtvarně nadaní, můžeme se odreagovat u malování. Nemusíme tvořit díla, která potom budeme někde vystavovat a chlubit se s nimi. I kdybychom měli náš výtvar hned po dokončení hodit do koše, malování nám přijde jako fajn nápad, jak strávit čas. A když přece jenom máme pocit, že malování není ta správná činnost pro nás, můžeme sáhnout po starých dobrých omalovánkách, které zvládne určitě každý.
- **nakupování online** – I když se nemůže do většiny obchodů, tak je zde pořád možnost si koupit něco online. Můžete si tak udělat radost i v téhle době.
- **zkoušení nových účesů** – Většina z nás nosí většinou vlasy tak maximálně na dva způsoby. Nyní je možnost se naučit nějaké nové účesy a třeba i zjišťovat, co vám nejvíce sluší. Inspirace můžete najít na YouTube nebo na Pinterestu.
- **hraní her** – Hraní her většinou dokáže zabavit nejen dítě ale i dospělého člověka. Existuje velký počet počítačových nebo deskových her, u kterých se dokáže člověk skvěle pobavit. Navíc počítačové hry můžete hrát i se svými přáteli, s kterými teď nemůžete být v kontaktu. Deskové hry zase mohou zabavit celou vaši rodinu.
- **vaření a pečení** – Přes rok většinou nemáme mnoho času se učit vařit, nebo si zkusit nějaké nové recepty. Nyní je i čas na různé experimenty v kuchyni, kterých jsme se třeba dříve báli. V tuhle dobu také můžeme dbát na to, co jíme a na suroviny, ze kterých vaříme. Pro spoustu lidí to také může být způsob odreagování a zároveň to přinese i něco dobrého k jídlu.
- **utřídění vlastních myšlenek a plánů** – Každý z nás má v hlavě spoustu věcí, které by chtěl dokázat nebo udělat. Nyní je čas na to, si uvědomit, co vlastně v budoucnu chceme. Můžeme si také sepsat seznam věcí, které bychom chtěli v budoucnu splnit.
- **hraní na hudební nástroj** – Hraní na hudební nástroje jsou pro hodně lidí skvělé odreagování a zároveň si u toho může člověk i zazpívat. Pokud na žádný nástroj nehrajete, můžete se na začít učit hrát.
- **psaní písní, knížek, básniček, deníku** – Mnoho z nás se rádo z určitých situací vypíše. Může to být formou deníku, kam si můžete zapisovat svoje myšlenky, nebo různé situace ze života. Můžete zkusit napsat knížku nebo třeba básničku. A pokud hrajete na nějaký hudební nástroj, tak není určitě špatné si zkusit napsat nějakou vlastní písničku.
- **psaní a volání si s přáteli** – Většině z nás asi hodně chybí naši známý a přátelé, proto je dobré si s nimi občas zavolat nebo jim napsat. I když to nejspíš úplně nenahradí osobní kontakt, tak je to pořád lepší než nic.

- **nový make-up** – Tento bod je určený spíše pro holky. Během dnů volna je dobrý si zkusit nějaký nový vzhled, nějaký nový make-up. Pokud se nemalujete a chtěli byste, tak to můžete doma zkusit. Nebo když se třeba chcete naučit oční linky, tak je na to teď ten nejlepší čas. Na internetu najdete spoustu tipů pro začátečníky i pro pokročilé.
- **sestavit si vlastní playlist** - Každý z nás má nějaké oblíbené písničky nebo písničky, které poslouchá v určitých situacích. Například jiné písničky posloucháme, když jdeme běhat, než když si jen lehneme do postele a chceme relaxovat. Playlisty jsou na tohle ideální. Jejich jediným problémem je to, že nám jejich vytvoření většinou trvá velmi dlouho. Takže teď je na to ideální situace.
- **meditace** - Proč teď nezkusit něco nového? Teď máme ideální příležitost vyzkoušet meditaci. Uvolníme se při tom a můžeme si utřídit naše myšlenky a pocity. Navíc je to podle všech výzkumů velice zdravé.
- **to do list** - V karanténě ztrácíme určitý denní režim. Nechodíme do školy a neděláme své tradiční koníčky. Může se tedy velmi lehce stát, že naprosto zlenivíme. Proto je ideální sepsat si na každý den tzv. to do list, čili to co ten den chceme udělat. Pak je koukáme, co máme ještě udělat a náš den je mnohem organizovanější.
- **učit se jazyky** – Všichni máme teď ideální příležitost zdokonalovat se v jazycích, které už se učíme. Také můžeme začít se studiem úplně nového jazyku. Existuje mnoho aplikací i stránek na internetu, které nám s tím pomohou.
- **promazat si galerii** – Během roku nafotíme spoustu fotek, které se nám ukládají do galerie. Často když si prohlížíme fotky v galerii, zjistíme, že spousta fotek je úplně k ničemu nebo že už je nepotřebujeme. Náš telefon totiž také potřebuje občas odlehčit, a tak je dobré si galerii promazávat.
- **napsat kamarádům z dětství** – Všichni máme nějaké kamarády ze školky nebo základní školy, s kterými jsme dříve trávili čas, ale teď už se s nimi nevidáme. Teď je tedy ideální příležitost k tomu se s nimi spojit a zavzpomínat na dětství.
-