Лайфхаки во время карантина

Двадцать первый век на улице. Время развиваться, веселиться и жить на полную катушку. Но, мы на карантине. Да, друзья, на улице карантин, выходить нельзя. Соблюдаем правила и сидим дома. Знаю, тяжело, возможно, скучно, но сейчас наше здоровье и наших близких превыше всего. А чтобы немного вас развеселить у меня есть несколько лайфхаков для вас.

1. Книги. Если раньше у вас не было время для чтения, то сейчас самое время. Есть возможность читать бумажные или электронные книги. Изучать интересующие темы.

2. Иностранный язык. Сейчас много приложений, видео и аудио источников для изучения языков. Вы можете заниматься онлайн в группе или индивидуально с учителем, а также сами изучать язык по интернету

3. Саморазвитие. Учиться никогда не поздно. Сейчас у вас появилась возможность освоить новые навыки или даже профессии. Многие интернет источники предоставляют платные и бесплатные курсы. Можете углубленно изучить отросли бьюти индустрии или же удельную работу. Научиться писать статьи и зарабатывать в Инстаграм, телеграмме и не только. Освоить новые платформы по заработку. И многое другое. Дерзайте, учитесь, развивайтесь и не останавливайтесь.

4. Звание шеф повара. Да-да, многие из вас сейчас, возможно, постоянно у плеты. Семья, дети, муж и половина родственников в придачу. Одна и та же еда надоела и это занятие больше не приносит радость? Так экспериментируйте. Рецептов безумно много в сети. Заведите кулинарную книгу, как раньше, от руки записывайте туда только то, что приготовили и вам понравилось. Разделите всё по группам и записывайте. Будет, что внукам подарить. А можете вовсе перейти на правильное питание и заняться спортом.

5. Спорт и ещё раз спорт. Если будете только готовить, а потом пол дня лежать, то лишние килограммы постучаться к вам в дверь. Что бы этого не произошло составьте небольшой график занятий. Посмотрите уроки по фитнесу или упражнение на ту или иную группу мышц. Качайте пресс или крутите круг. Танцуйте часы напролет или занимайтесь с\*ксом. А что, это тоже спорт и достойно приятный.

6. Научитесь разговаривать. Раньше вы мало общались с окружающими из-за работы и постоянной суматохи? Так уделите им время теперь, особенно самым близким. Узнайте как дела, посмотрите вместе фильмы, поиграйте в настольные игры, приготовьте что-то вкусное и просто побудьте вместе. Время - это самое ценное, что вы можете сейчас подарить.

Карантин - это не приговор, а возможно. Возможность на новую жизнь. Подумайте над этим и, наконец-то, пересмотрите нравится ли вам, то как вы живёте, чем занимаетесь или нужно что-то изменить?