

Чем заняться дома – 37 идей.

У каждого из нас бывают такие моменты, когда приходится проводить много времени не выходя на улицу. И тогда появляется вопрос **чем заняться дома?** Наша статья поможет подобрать занятие на любой вкус.



1. Первый совет поможет не только определить, **чем заняться дома**, но и обновить дизайн комнат. Переберите фотографии, сделайте из них фото коллаж. Можно использовать уже распечатанные, или же сделать подборку, которую только следует отнести на печать.

Как вариант — создать стену воспоминаний. Фотографии можно просто расклеить или помещать их в самые разные рамки. В дополнение стену можно украсить старыми открытками, грамотами, дипломами. Дайте своей креативности полный ход!

2. *Следующее занятие, которое поможет скрасить скуку дома — уборка.* Но не просто уборка, а очистка компьютера от ненужных файлов. Просмотрите все папки, систематизируйте информацию так, чтобы необходимые файлы можно было найти быстро и без лишних трудностей.

Удалите устаревшую информацию и это поможет не только Вам, но и самому компьютеру, ведь чем больше свободной памяти, тем легче ему работать. Узнайте: 15 способов как продлить жизнь.

3. *Освойте новое умение, например скорочтение.* Это поможет Вам и в жизни, когда нужно будет быстро прочесть информацию, и при том, усвоить ее.
4. *Обновите плейлист.* Обычно музыка заряжает эмоциями. Создайте для себя подборку позитивной музыки и наслаждайтесь!
5. *Вооружитесь листиком и ручкой.* Вспомните все долги, которые не выполнили перед остальными и самим собой. Закончив список немедленно приступайте к тому, что можете выполнить не покидая пределы дома. А остальные дела внесите в планировку ближайшего времени.
6. *Проводить свободное время нужно с пользой.* Отличным вариантом заполнения свободного времени дома будет чтение аффирмаций. Но что же это такое? Аффирмации — это позитивные суждения, которые настраивают читающего на успех и внутреннюю гармонию. Начав работать с ними однажды Вы должны включить такой вид деятельности в

ежедневный план.

Станьте перед зеркалом и произносите следующие слова: «Я люблю и уважаю себя!», «Я успешный (успешная!)», «Мне всегда везет!» и так далее. На первых порах таких упражнений Вам помешает внутреннее сопротивление. Например, произнося слова любви к себе у Вас появятся мысли о лишнем килограммах и других не устраивающих Вас факторов. Главное не сдавайтесь! Продолжайте работу и подобные мысли постепенно начнут исчезать.

Следующим шагом станет определение той отрасли жизни, которую хотелось бы улучшить. Если Вас не устраивает финансовая сфера жизни — читайте аффирмации для привлечения средств. Хотите найти вторую половинку? Аффирмации любви Вам в помощь!

Подобрать нужные утверждения помогут многочисленные интернет ресурсы. А усердно работая над собой, уже в ближайшее время Вы увидите результат и не сможете остановиться!

7. **Почитайте классику.** Вспомните, что из школьной программы было упущено. Классическая литература на то такой и считается, что останется актуальной во все времена. Да и потом Вы никогда не знаете в каком обществе окажетесь завтра и какие темы будут подняты. Умение поддержать разговор на любую тему всегда высоко ценилось.
8. *Помимо классической литературы развивающая так же станет полезна.* Наверняка у Вас есть такие темы, которые всегда Вас интересовали, но на них не хватало времени. Если Вам нечем заняться дома, то это отличная возможность для расширения кругозора.
9. *Если вы все еще не научились планированию, то стоит начать.* Распланируйте ближайшие дни в блокноте и четко следуйте намеченному графику. Если же планирование является для вас обычным делом, то подойдите к этому делу более дальновидно. Создайте планы на ближайшее и далекое будущее. Наметьте цели и пропишите шаги, которые помогут к ним приблизиться.
10. **Улучшите кулинарные навыки.** Приготовьте то, что еще никогда не готовили, освоите новые рецепты и технологии. А если хватит сил, времени и желания, то сделайте для блюда красивую подачу. Представьте, что Вы повар в дорогом ресторане и от данного блюда может зависеть Ваша карьера.

Такое времяпровождение дома не только спасет Вас от скуки, но и порадует Вас и ваших близких вкусным обедом или ужином.

11. **Займитесь своим хобби.** Достаньте давно забытые коллекции и приведите их в порядок, а возможно, что у вас давно лежит материал для их пополнения, но руки никак не доходят.

У Вас все еще нет хобби? Тогда открывайте соответствующие источники и подбирайте себе занятие по душе! Помните, что занимаясь тем, что нравится и приносит удовольствие Вы приводите в порядок свой эмоциональный фон, успокаиваете нервную систему. Все это в совокупности влияет на работоспособность и успешность человека.

12. *Если Вы дома одни, то самое время окунуться в мир медитации.* Подберите понравившуюся технологию и поупражняйтесь. Научившись йоге или любой другой технике, Вы сразу же почувствуете успокоению и гармонию К тому же, такие занятия помогут снимать стресс во время тяжелого рабочего дня. Всего лишь 20 минут медитаций в обеденный перерыв и дальше все пойдет как по маслу.
13. **Порисуйте.** Возможно, что когда-то Вы владели такого рода искусством и тогда механическая память поможет создать новый шедевр. Если же нет, то на просторах

интернета можно найти подсказки как нарисовать почти любой предмет или животное. А для поднятия настроения можно попытаться нарисовать автопортрет или портреты окружающих.

14. *Одним из длительных способов разгона тоски дома являются пазлы.* Не думайте, что это исключительно детская забава. В книжных магазинах, например, можно найти картины любого вида, которые состоят из тысячи кусочков. Потренируйте свое терпение и внимание! А собранную картину можно будет использовать как декор комнаты ручной работы!
15. *Никому и никогда не мешала ловкость рук.* Чем еще заняться дома, как не научиться жонглировать? Во-первых, это поможет в развитии моторики, а во-вторых только представьте, как удивятся Ваши друзья, когда на очередной вечеринке Вы запустите в воздух как минимум три мячика и заставите их летать не падая!
16. **Займитесь пением.** Начните с классической распевки «ми-ме-ма-мо-му», а затем включите любые песни и исполняйте их так, будто Вы звезда на концерте. Для полной инсценизации можно использовать подручные предметы как микрофон. А чтобы усложнить задачу включите онлайн караоке, где в помощь будет только бек вокал. Кто знает, возможно у Вас есть скрытые таланты певца!
17. *Если нечем заняться дома женщине, то это может значить только одно — пора заняться собой.* Откройте, например, сайт с советами визажистов и парикмахеров. Подберите для себя новый образ или усовершенствуйте старый. Узнайте, какие стрелки подходят лучше для формы Ваших глаз или как сделать губы визуально больше.
18. *Домашнее времяпровождение можно превратить в полезное — потренируйте свой мозг.* Отличным способом для этого станет разгадывание кроссвордов. Наверняка Вы скажете, что уже очень давно не посещали лавки с прессой. Наш ответ порадует Вас — подобным можно заниматься и в режиме онлайн, а так же с помощью приложений для телефонов и планшетов.
19. Как дополнение к предыдущему пункту можно добавить совет **поиграть в крестики-нолики.** Это так же точно возможно в режиме онлайн и даже с реальными людьми. Быстрые партии и азарт у влекут вас на долгое время! Но не ограничивайтесь только одной – двумя играми. Сюда же можно добавить такие игры как: «Балда», «Морской бой» и прочие флэш – игры, которыми кишит интернет. Узнайте: 58 способов как улучшить работу мозга.
20. Находясь дома и имея доступ к интернету Вы с легкостью сможете окунуться в любую неизвестную для вас сферу. Например, изучите звезды и созвездия. Легче всего мир космоса изучить с помощью научных фильмов — современные технологии съемки помогут Вам ощутить всю красоту происходящих процессов во вселенной.
21. *Никогда не будет лишним заняться дома уборкой,* а в особенности в гардеробе. Пересмотрите все свои вещи, разложите из более удобным способом. Отделите то, что уже давно не носите и найдите таким вещам применение. Не выбрасывайте в мусор наскучившую одежду — сдайте ее, например, в фонд помощи малоимущим. Таким образом Вы поможете себе разобраться в завалах, и, возможно, кому-то согреться зимой.
22. Жители современного мира, к сожалению или счастью, в большинстве своем проводят основную часть времени за компьютером. Это подразумевает под собой и печатную работу. А чем быстрее вы печатаете, тем эффективнее становится Ваш труд. Так вот, если нечем заняться дома, то это отличная возможность для освоения техники скоропечатания. В этом вам помогут как онлайн программы, так и те, которые можно установить и пользоваться ими без доступа к интернету. Удивите своих сотрудников в офисе темпом ударов по клавиатуре!
23. Вы когда-нибудь задумывались о значении своего имени или истории фамилии? Нет? Тогда сейчас самое время! Возможно, Вы удивитесь, что Ваши прародители графских кровей, или родом совсем не оттуда, откуда думали вы.
24. Вооружитесь спичками, найдите головоломки с ними и вперед! Тренировка мозговой деятельности, логики и незаметно пролетевшее время Вам обеспечены!
25. **Напишите письмо.** Вспомните, как в детстве Вы отправляли все свои желания Деду Морозу. Даже, если Вы в него не верите, это не значит, что больше нельзя писать ему письма! Расскажите ему все свои желания и цели. Вполне возможно, что в ходе такого занятия, Вы откроете для себя что-то новое в себе же, поймете, чего хотите на самом деле, в

первую очередь.

26. Каждый из нас может ответить на вопрос, сколько ему лет. А вот сколько дней, часов и даже минут или секунд точно уж не каждый. Рассчитайте свой возраст до наименьших единиц измерения времени. Поупражняйтесь в математике и поймите, на сколько долго уже существуете! Отличным завершением такого упражнения станет соотношение возраста и достигнутого. Проанализируйте это сравнение и поставьте перед собой дальнейшие цели, обязательно прописывая временные рамки их выполнения.
27. **Проверьте свою интуицию.** Легче всего это сделать во время просмотра лотереи — посчитайте, сколько раз Вы точно угадали номерок вытянутого билетика и на сколько были близки во все остальные разы.
28. Вновь вернемся к чистоте и порядку. Переберите посуду, скорее всего у вас найдется такая, на которой есть старые не отмываемые пятна, гарь на сковородке. Приведите ее всю полностью в порядок, а если останутся силы и желание, то можно и всю кухню начистить до блеска. Не забывайте, что кухня — лицо хозяйки, а если Вы мужчина, то Вашей второй половинке будет безумно приятно увидеть такие старания помочь.
29. Дома можно не только петь, но и танцевать. На видео ресурсах можно найти мастер классы по любому направлению. Выучите пару тройку движений и когда на вечеринке придет время пуститься в пляс полученные навыки помогут Вам выглядеть блистательно!
30. **Откройте для себя мир онлайн – тестов.** С их помощью Вы сможете получить не только новые знания о себе с точки психологии, но и получить положительные эмоции узнав какой Вы фрукт или кем были в прошлой жизни. Одним из самых полезных тестов является тест на уровень IQ. Узнайте, на сколько развит Ваш мозг и мыслительные процессы.
31. *Если нечем заняться дома одному, то это значит, что нужна компания.* Пригласите близких друзей. Например тех, с кем давно не виделись, и, скорее всего, встреча затянется на долго. А если Вас посетила целая компания, то скучать точно не придется.
32. Мы уже советовали Вам заняться чтением. А теперь посоветуем читать, только задом наперед. Для облегчения этой задачи можно поискать палиндромы — выражения, которые в обе стороны читаются одинаковым образом. Например, «Мала тропка, но она — к порталам».
33. Из спичек, кроме их практического применения и головоломок, могут получиться необычные поделки. Самые популярные — дома. Для этого Вам понадобится клей, много спичек и канцелярский нож. Включайте фантазию, запасайтесь терпением и приступайте. А начинающим, перед началом работы, советуем заняться теорией о таком рукоделии.
34. Каждый из нас умеет что-то лучше всего. Поделитесь своим опытом открыв канал на просторе видео ресурсов или создайте сайт, где с помощью статей сможете стать полезными для общества. Подобные видео хостинги так же дают возможность дополнительного заработка. Поинтересуйтесь этим, ведь лишние деньги на самом деле никогда не бывают лишними.
35. Письмо для Деда Мороза мы уже отправили, но такое же письмо можно написать сменив адресата на себя. Сделайте для себя будущего список пожеланий, опишите ожидания и желания. Спрячьте в таком месте, куда заглядываете очень редко. Обнаружив его через сколько-то лет Вы увидите чего смогли добиться, а чего нет. Как поменялись Ваши приоритеты за пройденные года. Реализация подобных советов поможет Вам лучше узнать себя. А человек, который в ладу с собой, легко находит и общий язык с окружающим миром.
36. *Огромное количество социальных сетей* помогает обзаводиться новыми знакомствами прямо не выходя из дома. Особенно это полезно для одиноких сердец и людей с узким кругом общения. Лучше всего это делать на специальных сайтах знакомств, или находя людей в группах с интересами, схожими с Вашими — общий интерес всегда подходящая тема для начала разговора.
37. Еще одним полезным делом станет **уход за комнатными растениями.** Совершите рейд, проверив каждое на надобность пересадить, на количество земли, чистоту горшка и общее состояние. Закончив анализ состояния проведите все необходимые процедуры для улучшения их жизнедеятельности. А если у Вас все еще нет домашней растительности — срочно распланируйте куда и какое поставите! На самом деле их значение не

преувеличивается — растения обогащают воздух кислородом, создают более благоприятную атмосферу для нахождения в доме. Только будьте внимательны в расставлении их. Например, некоторые растения при цветении выделяют вещества, которые плохо действуют на сон и их категорически запрещается выращивать в спальне. Углубляйте свои знания обо всем, чего не знаете досконально, а особенно, когда это касается здоровья Вас и Ваших близких!