

Ciekawe sposoby spędzania czasu wolnego w aspekcie rozwoju osobistego

1. Teatr internetowy

Witamy w XXI wieku! Nie musimy chodzić do teatru, mamy go w domu. To wszystko dzięki Borysowi Szycowi i jego teatrowi internetowemu [TheMuBa](#). Znajdziesz tutaj spektakle teatralne i koncerty, nie tylko na żywo. A jeśli jesteś fanem Teatru Telewizji, znajdziesz spektakle na platformie [VOD TVP](#). Warto też skorzystać z przepastnego katalogu [Ninateki](#).

2. Nowy język obcy

Warto także zacząć naukę nowego języka. Wcale nie musisz chodzić na kursy do szkół językowych. Dzisiaj na rynku jest tyle internetowych kursów i aplikacji, że spokojnie poradzisz sobie sam. Jeśli chodzi o aplikacje na Androida i IOS do nauki języka, wypróbuj na przykład: Busuu, Duolingo, HelloTalk czy Memrise.

3. TED Talks i coaching

Zostanie w domu to dobry czas na rozwój osobisty. Jeśli nigdy nie miałeś czasu na słuchanie inspiracyjnych TED Talks, przeglądanie blogów prowadzonych przez coachów czy czytanie motywacyjnych książek, teraz jest na to dobry moment. Nie tylko miło i pożytecznie spędzisz czas, ale i zaczniesz nad sobą pracować.

4. Kursy online

Więcej czasu **w domu z powodu koronawirusa** to świetny moment na zrobienie kursu online. Jakiego? Do wyboru, do koloru! Są płatne i bezpłatne, dłuższe i krótsze, polskie i obcojęzyczne, ścisłe i humanistyczne. Najpopularniejsze platformy to Udemy (dostępne

również po polsku) i Coursera (tylko język angielski), ale Google na pewno pomoże ci w wyszukiwaniu interesujących cię kursów.

5. Scarpbooking i bullet journaling

A może chcesz wyżyć się artystycznie? Jeśli średnio lubisz rysować, a kolaże to nie twoja bajka, rozwiązaniem może być [scrapbooking](#). Co to jest? To ręczne dekorowanie albumów, w których może być wszystko: zdjęcia rodzinne, pamiątki z podróży, kartki pocztowe. Wystarczy własna wyobraźnia, album, klej, nożyczki i kilka papierniczych gadżetów, które albo znajdziesz w domu, albo zamówisz przez internet. A ci, którzy wolą konkrety, mogą zacząć prowadzić [bullet journal](#), czyli spersonalizowany [dziennik, który pomoże kontrolować nam własne życie \(ale i artystycznie się wyżyć!\)](#).

6. Kolorowanki dla dorosłych

Kolorowanki dla dorosłych to świetny pomysł dla tych, którzy chcą oderwać się od nerwów oraz niepokojów i po prostu zająć myśli czymś konkretnym. Kiedy kolorujesz, myślisz tylko o tym, jaką kredkę wybrać i żeby nie wyjść poza linię. Jeśli nie masz żadnej kolorowanki w domu, możesz z powodzeniem wydrukować jakieś wzory z internetu.

Powodzenia!

