

### 30+ занять під час карантину



1. Потанцювати.
2. Протестувати нову гру.
3. Подивитись усі серії «Гри престолів» (якщо вистачить часу).
4. Зробити багато селфі та оновити всі аватарки в соцмережах.
5. Переміряти весь актуальний одяг, сформувати різні образи.
6. Пересунути меблі, змінити якомсь простір (це покращує пам'ять та настрій).
7. Пошукати нову музику .
8. Посмакувати кожним ковтком щойно звареного какао чи кави.

9. Подивитись фільм



10. Помити вікна.
11. Зробити масаж.
12. Почитати книжку про подорожі, пригоди,

космос чи дива.

13. Наповнити веселковими фарбами антистресову розмальовку.
14. Почати малювати картину за номерами.
15. Зайнятися йогою (потрібно трохи місця та килимок).
15. Вимити пензлики.
16. Навчитися мистецтву медитації.
17. Дивитися у вікно, спостерігати на незнайомцями та почуватися при цьому щасливо.

18. Провести весь день на дивані і не перейматися з цього приводу.
19. Приготувати щось за рецептами кулінарного гуру або страву, на приготування якої витрачається лише 5 хвилин. Зварити, нарешті, кращий борщ у вашому житті.
20. Почистити комп'ютер та телефон від непотрібних додатків, відео та фото.
21. Прибрати в шафі.
22. Почати вести особистий щоденник.
23. Скласти список цілей на найближчі пів року.
24. Облаштувати мінігород на підвіконні: за 2 тижні у вас буде власна екологічна зелень.
25. Зібрати чемоданчик на екстрений випадок.
26. . Пограти з рідними в настільні ігри (нарди, шахи, шашки, монополія, лото та ін.)
27. Пригадати старого друга, з яким давно не спілкувались, відправити йому голосове повідомлення.
28. Зібрати з кимось пазл на 1000 шт.
29. Написати листа бабусі, дідусю (паперове в конверті!).
30. Зайнятися спортом.
41. Замислитись над своїм життям.
42. Поцікавитись чимось, наприклад, транспортом: коли, ким був придуманий? Що знаходиться всередині авто, потяга чи літака.

