

# Co lubisz robić w wolnym czasie?

Data dodania: 2023-01-18 09:35:58

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/co-lubisz-robic-w-wolnym-czasie6018>

Co lubisz robić w wolnym czasie?

XXI wiek dla nas ludzi jest bardzo wymagający. Doby w nim ciągle mają 24 godziny, a lista naszych codziennych obowiązków wydaje się nie mieć końca. W tym pędzie często zapominamy o sobie i własnych potrzebach.

Co lubisz robić w wolnym czasie?

Jeśli bez trudu odpowiadasz na to pytanie to możesz sobie pogratulować. Obecnie coraz więcej osób w gonitwie dnia codziennego nie tylko nie ma czasu na realizację swoich pasji, czy zainteresowań, ale nawet zapomina o tym co sprawia im przyjemność. Sytuacja ta ma bardzo negatywny wpływ na zdrowie, osiągnięcia osobiste, stosunek do ludzi, zadowolenie z siebie i ze świata. Sprawia, że stajemy się nieszczęśliwi. Brak czasu wolnego dla siebie sprawia, że czujemy się coraz bardziej zmęczeni i coraz mniej cieszymy się z czegokolwiek.

Obecnie bardziej od dyscypliny pracy potrzebujemy dyscypliny wypoczynku. Potrzebujemy czasu wolnego rozumianego jako czasu wolnego od obowiązku robienia czegokolwiek. Wartościowy czas wolny jest nie jest tylko czasem wolnym od pracy. To czas, w którym sprawiamy sobie przyjemność, moment w którym zwalniamy i zaczynamy słuchać siebie, przytomnie i uważnie robić to, co w danej chwili pragniemy robić.

Warto zaznaczyć, iż przysłowiowa lampka wina do serialu nie zawsze jest dobrym wyborem. Ten sposób spędzania czasu wolnego nie zawsze przynosi korzyści dla naszego organizmu. Czasem jest to forma ucieczki, która przynosi więcej szkody niż pożytku.

Co lubisz robić w czasie wolnym? Co sprawia Ci prawdziwą radość?

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie – wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023