



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест N°11

Июнь 2023 г.

Как использовать все возможности лета для отдыха и наполнения

41 идея

для домашнего
отпуска



НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УЕХАТЬ НА МОРЕ?

Отпуск дома может быть гораздо интереснее, чем вы думаете.

Ведь дело не столько в месте, где вы отдыхаете, сколько в правильной организации времени.

Сколько раз, возвращаясь домой из поездки, вы чувствовали себя разбитыми и вздыхали:

«Эх, мне нужен еще отдых»?

Так давайте же организуем себе восстанавливающий отдых дома!



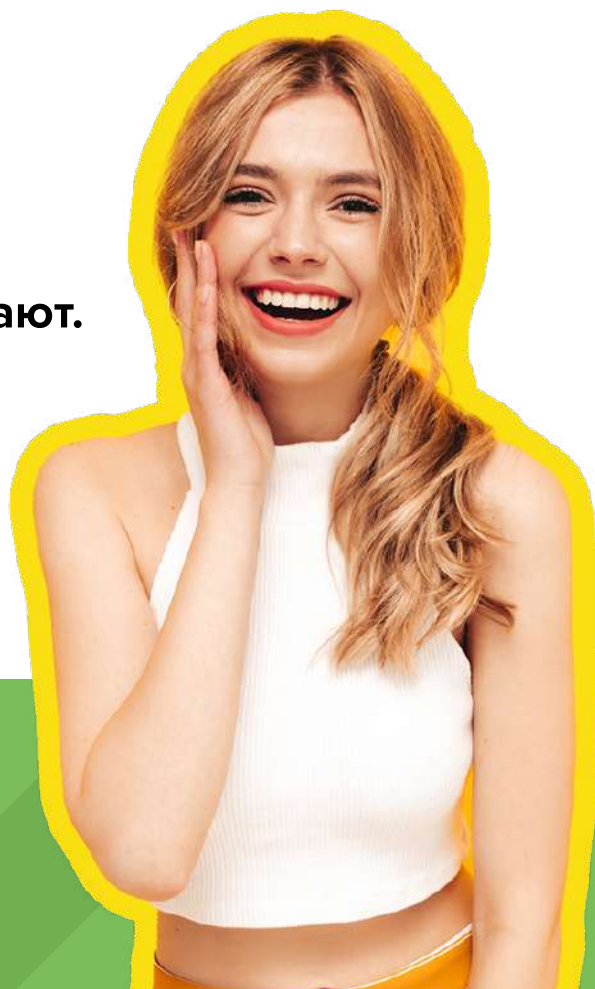
ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО МИКСОВАТЬ 3 ТИПА АКТИВНОСТЕЙ.

- 1** Те, которые обновляют впечатления, «меняют картинку».
- 2** Те, которые восстанавливают и наполняют.
- 3** Те, в которых вы делаете что-то хорошее для других. Вы отдаёте, но получаете гораздо больше.

ИССЛЕДУЕМ 3 ОБЛАСТИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС.

- ▶ **Моя квартира или дом.**
- ▶ **Город, где я живу.**
- ▶ **Люди, которые меня окружают.**

Находим активности
и собираем список
идей.



МОЯ КВАРТИРА ИЛИ ДОМ

ОБНОВИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

1. Устройте грандиозную перестановку. Полистайте журналы по интерьеру, найдите интересные идеи.
2. Начните разводить цветы.
3. Устройте, наконец, на балконе зону отдыха. И да, пусть там гордо стоит кресло-качалка.
4. Назначьте «День расхламления» и безжалостно расправьтесь со старыми вещами.



ВОССТАНОВИТЬСЯ

5. Посмотрите захватывающий фильм, на который не хватало времени в обычное время. По секрету — попкорн продаётся не только в кинотеатрах.
6. Почитайте интересную новую (или старую) книгу. Заварите себе вкусный чай и насладитесь по полной.
7. Начните медитировать. Найди подходящую технику Mindfulness в интернете или скачайте специальное приложение.
8. Отоспитесь вдоволь. Оставьте будильник без работы на время отпуска.
9. Соберите сложный пазл (вместе с детьми).
10. Купите черешню, клубнику, любые летние фрукты, ягоды и насладитесь вкусом лета.
11. Устройте себе спа-вечер с ванной, свечами и масками. Пусть наконец-то дойдут руки «сделать как в кино».
12. Попробуйте новое хобби: начните рисовать, или раскрашивайте картины по номерам.
13. Купите красивый блокнот и начните вести дневник. Записывайте свои мысли и чувства. Отпуск закончится, а полезная привычка рефлексии останется.
14. Устройте себе информационное голодание: отключите телефон на день. Не волнуйтесь, мир без вас не пропадёт.

ПОДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ

15. Приготовьте новое блюдо и позовите соседей на дегустацию.



ГОРОД, ГДЕ Я ЖИВУ

Давайте представим, что вы приехали в гости в ваш город.
Настройтесь на приключения и открытия!

ОБНОВИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

16. Сделайте список кафе, в которые хочется зайти.
17. Сходите в кино в самый лучший кинотеатр в городе.
18. Посетите концерт, спектакль, выставку. Посмотрите, кто приезжает на гастроли.
19. Возьмите путеводитель и погуляйте по родному городу, как турист.
20. Посетите местный музей.
21. Забронируйте отель в своём городе на пару дней, и насладитесь завтраком в номер.



ВОССТАНОВИТЬСЯ

22. Позавтракайте неспешно в красивом кафе в будний день.
23. Нарядитесь в самое красивое летнее и прогуляйтесь по городу.
24. Сделайте фотосессию: цветущие подсолнухи, свежескошенное поле, луг на закате, летнее кафе, городская набережная — декорации вы выбираете сами.
25. Отправьтесь в велопутешествие по городу без навигатора, по интуиции.
26. Съездите в ближайший город.
27. Примите участие в походе выходного дня.
28. Покатайтесь на сапах.

ПОДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ

29. Устройте экскурсию по городу другим людям.
30. Сфотографируй город, поделитесь фотографиями с другими людьми, выложите отзывы на [tripadvisor.ru](https://www.tripadvisor.ru)
31. Зайдите на сайты типа «Попутчиков» и помогите тем, кто хочет приехать в ваш город. Помогите ответить на вопросы, обустроиться.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ.

Отпуск помогает нам пополнить свой социальный капитал, ведь мы привозим новые знакомства.

Можно ли получить такой опыт, не уезжая? Да!

Рядом с вами живёт много интересных, заряжающих людей. И главный плюс — они останутся рядом с вами после.



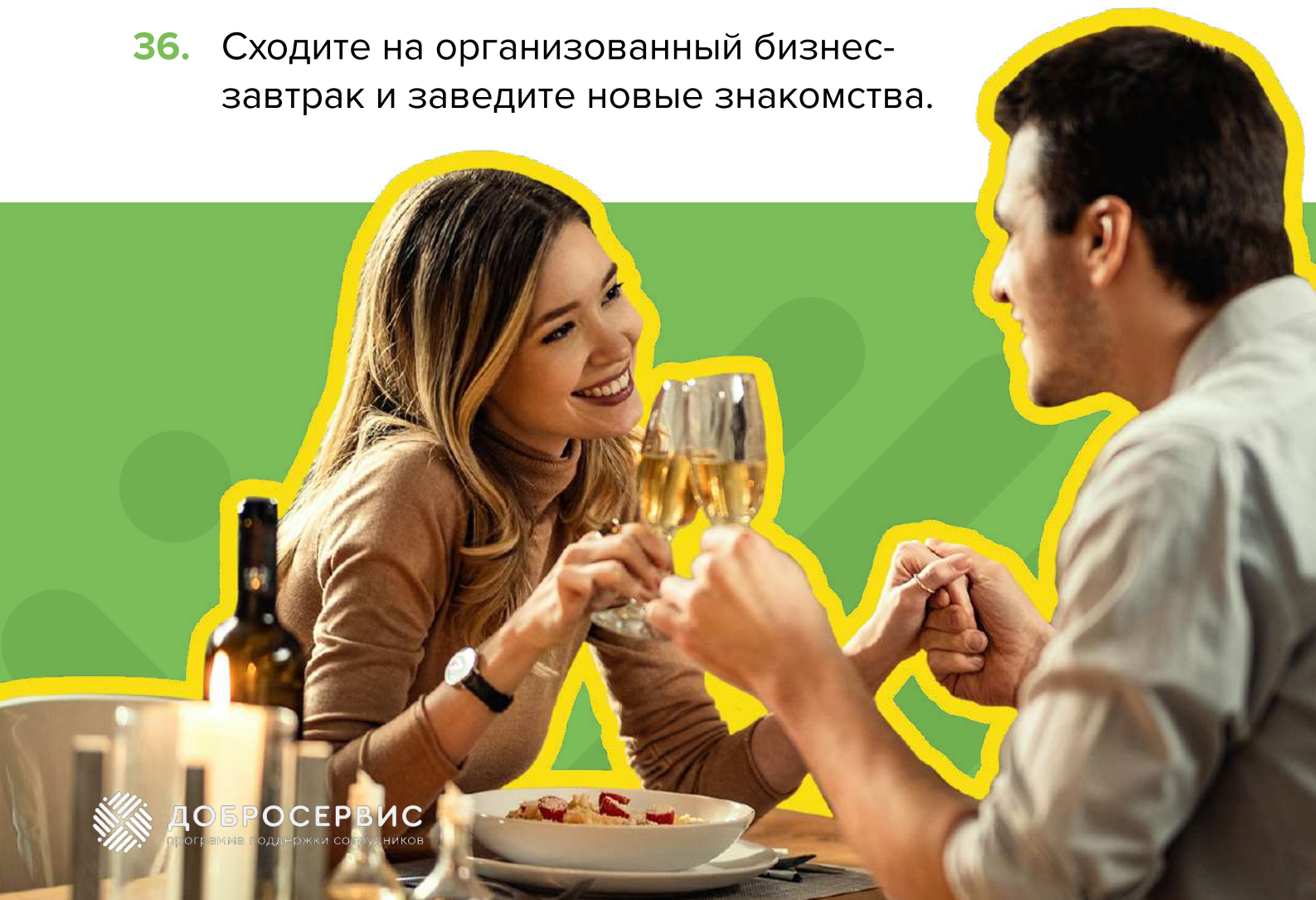
ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ОБНОВИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 32. Запишитесь на танцы, особенно интересно попробовать танцы на открытом воздухе. Когда, если не летом?
- 33. Пригласите друзей в своё хобби и разделите радость новых впечатлений с ними. Попросите их привести своих друзей, с которыми вы не знакомы.

ВОССТАНОВИТЬСЯ

- 34. Обновите свою анкету на сайтах знакомств. Настало время найти вторую половинку, если вы ещё одиноки.
- 35. Устройте романтический вечер со своим партнёром.
- 36. Сходите на организованный бизнес-завтрак и заведите новые знакомства.



ПОДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ

37. Начните вести блог о том, что вам интересно. Представляете, вдруг за время отпуска вы станете звёздным блогером?
38. Займитесь волонтерством, найдите сообщество по интересам и сделайте что-то доброе вместе с другими людьми.
39. Навестите своих близких или дальних родственников просто так, без повода. Подарите подарки, привезите с собой большой торт.
40. Организуйте пикник для друзей или семьи.
41. Устройте вечеринку в национальном стиле.

