

# Как провести выходные: 10 идей

Для чего вам нужны выходные дни? Для отдыха, - скажите вы, но ведь отдых бывает разным, наверное, поэтому, одни успевают отдохнуть за субботу, воскресенье, а другие даже не заметили, как два дня пролетели, а они толком ничего не сделали, даже отдохнуть не получилось. Как же провести выходные, чтоб и отдохнуть и чтобы польза была?

## **Чтобы выходные не прошли зря нужно:**

Во-первых, сказать "Нет" лежанию на диване, просмотру телевизора, сидению за компьютером. И сказать "Да" интересному отдыху и развлечениям.

Во-вторых, принять решение каждые выходные делать что-то необычное, полезное, интересное и т.д.

Согласитесь, самые яркие воспоминания остаются от чего-то необычного. Например, вы сделали что-то впервые или же вам друзья подготовили сюрприз, которого вы не ожидали, или же вы посетили новый город, страну. Чтобы таких воспоминаний было как можно больше, чаще выходите из своей [зоны комфорта](#).

**Существуют много несложных и интересных занятий, которые сделают ваши выходные приятными и запоминающимися.**

## 1. Поездка в другой город

В любом городе всегда есть, что посмотреть, что-то интересное и то, чего нет в вашем городе. Впечатлений будет больше, если поездка будет спонтанной. Придите в пятницу вечером на вокзал и купите билет на ближайший поезд. Если не любите дальние поездки или ночевки в незнакомом месте, всегда можно найти интересные места и достопримечательности поблизости, на расстоянии нескольких часов езды.

## 2. Устройте праздник детям

Сходите с ними в цирк, зоопарк или развлекательный центр и окунитесь в мир детства. Позвольте себе побыть ребенком и от души повеселиться. Можно вечером поиграть всей семьей в настольные игры или бадминтон. Время, проведенное с детьми - это прекрасный отдых для души и тела.

### 3. Экстремальные выходные

Если хочется добавить адреналина в вашу рутинную жизнь, попробуйте покататься на скейте, роликах, можно прыгнуть с парашютом, пострелять в пейнтбол.

### 4. Устройте субботник

Его можно устроить как у себя во дворе, так и дома. Сделайте генеральную [уборку](#), ну если не во всей квартире, так хотя бы в одной комнате или рабочем месте, или в компьютере. Выбрасывайте все лишнее, весь хлам и завалы, и вы заметите, насколько просторнее стало. Вам захочется дышать полной грудью и радоваться результату.

### 5. Друзья или родственники

Иногда для полного счастья нам не хватает самой малости, например, разговора по душам или просто поболтать ни о чем в приятной компании. Сходите в гости или пригласите гостей к себе. Сделайте подарки дорогим вам людям.

### 6. Отдых на природе

Что может быть лучше вылазки на природу? Правда, у многих отдых на природе ассоциируется с шашлыками и выпивкой. Но это сложно назвать отдыхом на природе. Какой толк от природы и свежего воздуха, если вы ничем этим не наслаждаетесь? Попробуйте поехать в друзьями или семьей в лес или на речку, походите босиком по траве, устройте фотосессию. Можно взять напрокат лошадей или велосипеды и покататься. А еще лучше сходите в поход.

### 7. Культурные выходные

Когда вы в последний раз были в театре или музее? Сейчас много новых театром и необычных выставок, среди них есть и бесплатные. Попробуйте устроить себе культурный отдых и вам будет, что рассказать коллегам или друзьям. Уверены, что такой отдых вам запомнится.

### 8. Займитесь саморазвитием

Посетите какой-нибудь семинары или мини-курс. Даже, если в вашем городе нет ничего примечательного, всегда есть возможность пройти тренинг онлайн или скачать курс с интернета. Если вас гложет какая-то проблема и она не дает вам наслаждаться жизнью, запишитесь на семейные расстановки. Это очень мощный инструмент. И помните, что вложения в себя - это самые лучшие вложения.

## 9. Займитесь спортом

Мы любим [откладывать все до понедельника](#). А вы возьмите и начните в субботу заниматься спортом. Например, бегом трусцой. Или же запишитесь в спортзал или фитнес клуб. Возможно, это станет отправной точкой и вашим новым увлечением.

## 10. Уделите время хобби

Нам всегда не хватает времени на себя и свои хобби. Почему бы именно на выходных вместо стирки и уборки не уделить немного времени своим интересам.

Существует еще масса вариантов создать отличное настроение, поищите в интернете и проведите выходные так, чтобы помнить об этом еще как минимум до следующих выходных.