ШТА ЈЕ ДОСАДА И КАКО ЈЕ ИЗБЕЋИ

ДОСАДА ЈЕ СТАЊЕ КОЈЕ ОСЕЋАМО КАДА СЕ НАЛАЗИМО У СИТУАЦИЈИ У КОЈОЈ СЕ НИШТА НЕ ДЕШАВА ШТО ЈЕ НАМА ВАЖНО, НИШТА ШТО ЖЕЛИМО.

ТО ЈЕ НЕПРИЈАТНО ОСЕЋАЊЕ И УПРАВО ЈЕ ОВА НЕПРИЈАТНОСТ ОНО ШТО НАС ПОКРЕЋЕ НА НЕКУ АКЦИЈУ КОЈОМ ЋЕМО ИЛИ ПРОМЕНИТИ СИТУАЦИЈУ ИЛИ ЋЕМО ЈЕ НАПУСТИТИ.

Они људи који не подносе досаду у разним социјалним ситуацијама постају веома нервозни, агресивни, имају утисак да не могу да издрже и импулсивно је напуштају или покушавају да је мењају непримереним провокацијама.

Због тога су људи који немају развијену способност подношења, толеранције досаде, често оцењени као емоционално незрели.

ЗАПИТАТИ СЕ ШТА ЖЕЛИМО

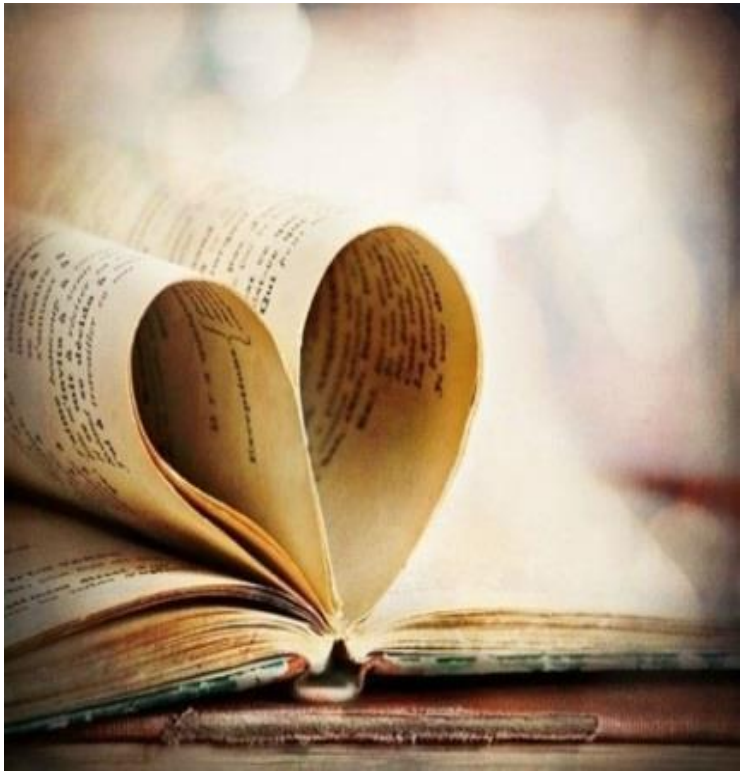
- Доживљај да му је досадно треба детету да постане сигнал да се запита:

  а шта бих сада могао да радим, шта сада желим?

ДОСАДА ЗНА УЗЕТИ ТОЛИКИ ЗАМАХ ДА ПОСТАЈЕ ОПАСНА ПО ЗДРАВЉЕ. ДОСАДА МОЖЕ ДОВЕСТИ ДО ТОГА ДА ЉУДИ УНИШТЕ ЖИВОТ ТРАЖЕЋИ ЗАБАВУ У ДРОГАМА, АЛКОХОЛУ, КОЦКАЊУ. НЕКИ ПРОНАЛАЗЕ РЕШЕЊЕ У ХРАНИ.

ШТА МОЖЕМО УЧИНИТИ ДА НЕ УПАДНЕМО У ЗАМКУ ДОСАДЕ?

СТЕКНИТЕ НАВИКУ ЧИТАЊА



- Замените гледање телевизије са читањем. На тај начин избећи ћете утицај вести и реклама, и тако сами изабрати тему која вас занима.

- Читати можете из забаве, али и из користи, тако да из књига научите неку нову вештину коју ћете моћи унести у свој живот и тиме га обогатити.

ПРОНАЂИТЕ ХОБИ

Нађете ли нешто што волите, бављење тиме вам може променити живот из темеља, дати нешто у чему увек можете уживати.

Ако откријете шта волите, тада можете од тога можда направити и посао, што значи да ћете потпуно уживати у животу радећи оно што волите.

ТЕЛЕВИЗИЈУ ГЛЕДАЈТЕ ПОНЕКАД

- Немојте постати роб телевизије. Ако проводите сво своје слободно време испред ТВ-а, то би управо могао бити ваш узрок досаде.
- Тако губећи време не радите ништа корисно, па запостављате своје тело које тада постаје тромо и без животне енергије.

БУДИТЕ БЛАГИ И НЕЖНИ ПРЕМА СЕБИ

Свака промена изискује време и труд, а грешке су неизбежне. Немојте стварати осећаје кривице због ваше равнодушности или безвољности.

Прихватите ствари какве јесу. Из таквог позитивног стања ума ћете пуно лакше променити ваш живот на боље.

МАЛИМ КОРАЦИМА НАПРЕД

- Не журите са променама. Довољно је сваки месец увести по једну промену. Тако ћете за годину дана моћи увести 12 промена.
- Замислите 12 промена које желите увести. За годину дана све могу бити део вашег живота.
- Али само ако их стварате једну по једну. Покушајте увести све одједном и неуспех је загарантован.

ДА БИСТЕ ДОСАЂИВАЊЕ ЕЛИМИНИСАЛИ ИЗ ЖИВОТА, ИСПРОБАЈТЕ НЕКУ ОД ОВИХ СТВАРИ:

- Изађите у двориште или на терасу и дубоко дишите.
- Снимите филм телефоном. Аплоудујте га на Yoутубе и поделите с пријатељима и породицом.
- Експериментишите са фризурама.
- Вежбајте мозак, играјте неке игре које су добре за вијуге.

Позовите старог пријатеља/цу с којим се нисте дуго чули.

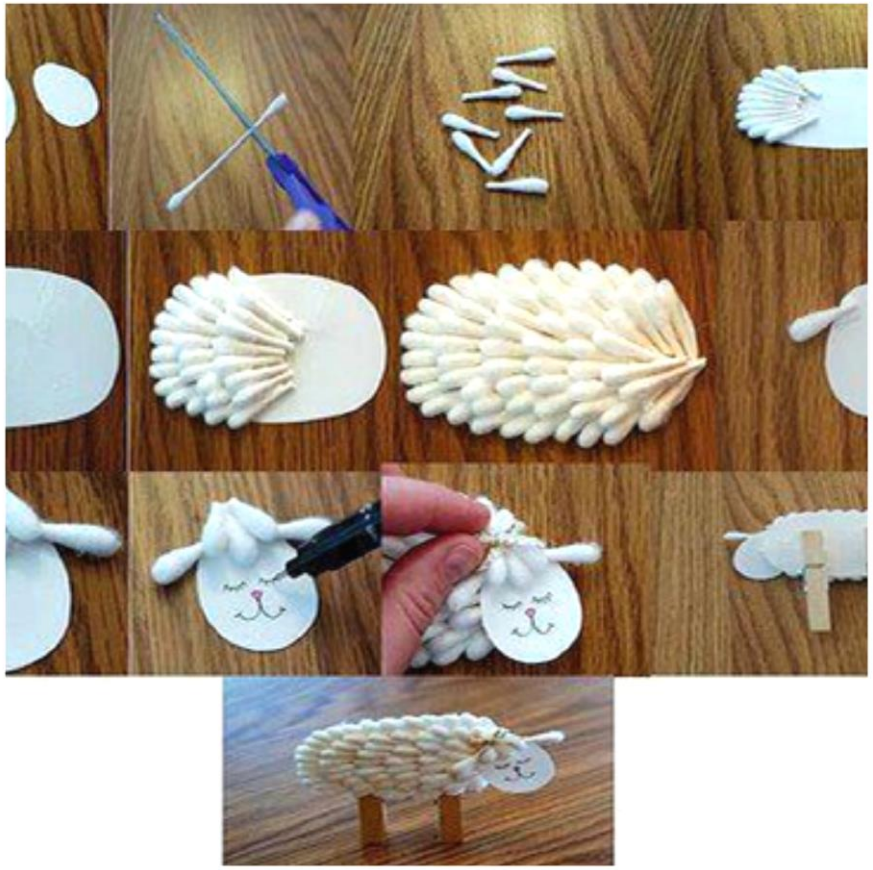
Обавите видео позив с пријатељем који живи у иностранству.

Напишите писмо

Покушајте да насликате нешто.

Напишите на малим папирићима љубавне поруке за некога кога волите.

Направите пакет за некога млађег од себе. Убаците часописе, слаткише и одећу за коју мислите да ће му се допасти.



Слушајте музику

Гледајте филм

Почните да пишете блог

Посетите неки сајт “Уради сам” и направите нешто креативно

Читајте књигу.

Почните да учите нови језик, научите сваки дан по неколико нових речи.

Слажите пазле или решавајте укрштеницу.

Испланирајте следеће путовање.

Понудите помоћ пријатељу коме је неопходна. Можете му помоћи да спреми вечеру, помоћи око учења или га само саслушајте

ШТА КАДА НИШТА НЕ ПАЛИ?

Седите са својом досадом. Немојте радити ништа. Само посматрајте своју досаду, постаните је свесни.

Реците себи, "ок, ако немам воље да радим нешто, онда ћу само овде седети и нећу радити ништа".

Приметићете да је ваша досада само пролазно стање, које можемо отпустити ако се само смиримо и не покушавамо је потерати, него се суочимо са њом.

После неког времена, досада ће вам досадити и нестаће ☺