

# Sposób na nudę – co robić, gdy nie ma co robić?

Nuda to nieciekawe słowo. Źle się kojarzy. A szkoda, bo przecież oznacza świetną szansę na zrobienie czegoś niespodziewanego. Skoro stare pomysły zawiodły i chwilowo nie wyglądają kusząco to pozwól, że podrzucimy Ci parę nowych.

## **Czy wiesz, że nuda jest potrzebna?**

**Adam Phillips, jeden z ważniejszych psychoanalityków w historii twierdził**, że dzięki nudzie człowiek uczy się w spokoju czekać na coś nieznanego, co nie wiadomo kiedy przyjdzie i nie wiadomo czym będzie.

Z drugiej strony nuda jest doskonałym treningiem w swobodnym “uwalnianiu” uwagi. Nudzące się dziecko, to przyszły dorosły dobrze znający własne stany emocjonalne i potrafiący nazwać, co czuje, co chce robić, co go interesuje. **Podobnie twierdzi dr Teresa Belton**. Gdyby nie nuda, człowiek nigdy nie pojąłby własnej kreatywności :)

Dlatego, trochę na przekór, namawiamy Cię do ponudzenia się. Ale wiesz, bez przesady. Tylko trochę. Bo potem wypadałoby sięgnąć po coś zupełnie nowego. Żeby się rozwinąć, żeby mieć nową opowieść dla znajomych, żeby poczuć, że to był dobrze spędzony czas.

Dlatego, jak się już trochę ponudzisz, to zapraszamy Cię na wycieczkę, gdyż nawet nie wychodząc z domu, można zwiedzać i podziwiać najpiękniejsze atrakcje

turystyczne świata. Zebraliśmy dla Was listę 60 najciekawszych i najpopularniejszych budowli, które można zwiedzać wirtualnie. Zapraszamy do wirtualnych podróży!

[https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?](https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?fbclid=IwAR0715gFUF_SUmVk3lexuyuFSW7iuWqFu6lRZPNRmh9w5BmeS8wyQLTIYRs)

[fbclid=IwAR0715gFUF\\_SUmVk3lexuyuFSW7iuWqFu6lRZPNRmh9w5BmeS8wyQLTIYRs](https://www.budowle.pl/tekst/60-budowli-ktore-mozesz-odwiedzic-wirtualnie-bez-wychodzenia-z-domu/546?fbclid=IwAR0715gFUF_SUmVk3lexuyuFSW7iuWqFu6lRZPNRmh9w5BmeS8wyQLTIYRs)