



Com desconnectar aquest estiu: plans alternatius

Amb l'arribada de l'estiu, és el moment perfecte per desconnectar de les xarxes socials i gaudir de plans alternatius que ens permetin viure el moment i connectar amb el món real. Aquí tens alguns consells i idees per aprofitar al màxim els dies d'estiu, de manera gratuïta o amb activitats quotidianes.

Estableix temps límits: Dedica només una hora al dia a revisar les teves xarxes socials. Pots utilitzar aplicacions que t'ajudin a controlar el temps d'ús.

Mode avió: Activa el mode avió durant unes hores cada dia per evitar les notificacions i temptacions de revisar el mòbil constantment.

Desactiva les notificacions: Configura el teu mòbil perquè no t'interrompin les notificacions innecessàries. Així no sentiràs la urgència de respondre immediatament.

Crea zones lliures de tecnologia: Defineix espais a casa teva on no es permetin dispositius electrònics, com la cuina o el dormitori.

Plans alternatius per aquest estiu

Excursions i caminades: Descobreix els paratges naturals propers al teu poble o ciutat. L'excursionisme és una activitat saludable i ideal per gaudir de la natura i el bon temps.

Llegir un bon llibre. No hi ha excusa, a l'estiu pots dedicar més temps a la lectura. Llegir a la platja, a la piscina o a la fresca és un pla perfecte.

Aprendre una nova habilitat: Aquest estiu és perfecte per aprendre a tocar un instrument, cuinar plats nous, o fer manualitats. YouTube i altres plataformes estan plenes de tutorials gratuïts.

Esports a l'aire lliure: Prova el bàsquet, el vòlei platja o el ciclisme. Són activitats que pots fer amb amics i que ajuden a mantenir-se actiu.

Projectes creatius: Dedica temps a la fotografia, la pintura o l'escriptura. Les activitats creatives són una excel·lent manera d'expressar-te i relaxar-te.

Voluntariat: Involucra't en projectes comunitaris o mediambientals. A més de ser una experiència enriquidora, és una manera de conèixer gent nova i contribuir positivament a la societat.

Sessions de cine a la fresca: Organitza nits de pel·lícules amb amics al jardí o a la terrassa. Només necessites un projector i una bona selecció de films.

Ioga i meditació: Practicar ioga o meditació és perfecte per reduir l'estrès i millorar la concentració. Busca classes gratuïtes en línia o uneix-te a grups que es reuneixin en parcs.