**Jeśli nie Walentynki, to co?**

**Sektor handlu i usług intensywnie przygotowuje się do nadchodzących Walentynek. Sklepy, kina i restauracje liczą już przyszłe zyski, bo nie jest tajemnicą, że dzień zakochanych, to idealna okazja do dodatkowego zarobku. Wiele osób ma bardzo negatywne zdanie o takim stanie rzeczy, ale ma on także sporo zwolenników. W całym tym zamieszaniu łatwo jednak zapomnieć o osobach, których ten dzień nie dotyczy, gdyż z różnych powodów pozostają one singlami.**

**Adapt, improvise, overcome**

Motto amerykańskich Marines, mówi - przystosuj się, improwizuj i przezwyciężaj. To co nie powinno dziwić, to fakt, że reguła ta sprawdza się również w normalnym życiu. I to w wielu sytuacjach, szczególnie wtedy, gdy samemu trzeba zmierzyć się z problemami.

Osoby dokonujące świadomego wyboru i prowadzące życie singla mogą w zasadzie w tym momencie przestać czytać. Co jednak z tymi, którzy nie mogą, mimo chęci, odnaleźć drugiej połówki? Dla takich osób czas poprzedzający Walentynki, jak i sam dzień zakochanych, mogą być stosunkowo przykrym okresem. I chociaż trudno o jedną, skuteczną radę na ten problem, to są sposoby, które mogą okazać się pomocne.

Wspólnym mianownikiem metod na poprawę samopoczucia jest odsunięcie na plan dalszy negatywnych myśli i wykorzystanie korzyści jakie płyną z tego, że jest się wolnym. Podstawową zaletą tej sytuacji jest większa ilość czasu, który można poświęcić na własne potrzeby. Kluczem do sukcesu będzie tu jednak wyznaczenie pewnego celu i jego konsekwentna realizacja.

Co może być takim celem? Najpiękniejsze jest to, że możliwości jest bez liku. Warto też spróbować różnych opcji i odkryć, co tak naprawdę przynosi satysfakcję. Poniżej znajduje się kilka propozycji na początek.

**Aktywność fizyczna - klasyka gatunku**

Nic tak skutecznie nie poprawia samopoczucia i nie ma tak zbawiennego wpływu na zdrowie, jak właśnie sport. Dzięki ogromnemu wyborowi dyscyplin, możliwe jest indywidualne dopasowanie rodzaju aktywności tak, aby dawała ona jak najlepsze rezultaty. Co więcej, aby zacząć potrzeba jedynie motywacji. Cała reszta to tylko dodatki. Co na początek? Można wskoczyć w wygodny dres oraz buty do biegania i poszukać najbliższego parku. Siłownia, basen, a może ćwiczenia w domowym zaciszu? Dosłownie każdy znajdzie coś dla siebie, a efekty zaskoczą niejedną osobę. Ponadto luty to doskonały moment na złapanie formy przed letnim sezonem. Nie ma więc powodu, aby nie spróbować i pozwolić działać endorfinie.

**Fotografia - nauka dostrzegania piękna**

Robienie zapierających dech zdjęć to przede wszystkim kwestia umiejętności i doświadczenia. Sprzęt jest znacznie mniej ważny, szczególnie w przypadku początkujących adeptów tej sztuki. Na początek wystarczy nawet smartfon, niekoniecznie flagowiec, aby móc wkroczyć w świat fotografii. W miarę postępów i zdobywania wiedzy, będzie można nabyć urządzenia i akcesoria, które pozwolą na uzyskanie jeszcze lepszych rezultatów. Warto jednak pamiętać, że zaawansowany i zazwyczaj drogi sprzęt jest koniecznością, ale tylko w przypadku profesjonalistów, zajmujących się zawodowo fotografią. Hobbystyczne robienie zdjęć ma jeszcze jedną zaletę. Zachęca do opuszczenia domu i wybrania się na bliższą lub dalszą wycieczkę, w poszukiwaniu ciekawych kadrów.Okres, gdy zima powoli wchodzi w końcową fazę, a coraz dłuższe dni zapowiadają nadejście wiosny, powinien stanowić dodatkową zachętę.

**Gotowanie - spróbuj czegoś nowego**

Gotowanie to sztuka. Wymaga oczywiście odrobiny talentu, ale jak zawsze główną rolę odgrywa wiedza i umiejętności zdobyte w praktyce. Na początek można skupić się na jednym z aspektów kulinarnego świata, takich jak pieczenie ciast, albo przygotowanie koktajli. Taka wiedza będzie prędzej czy później bardzo użyteczna, szczególnie w obliczu znanego powiedzenia - “przez żołądek do serca”.

**Nauka języka obcego - inwestycja w siebie**

To z kolei sposób na zagospodarowanie wolnego czasu, który może bardzo się opłacić. Zdobywanie praktycznych umiejętności, a zdolność do komunikacji w obcym języku z całą pewnością się do nich zalicza, daje bezsprzecznie poczucie satysfakcji. Nie trzeba nawet od razu zapisywać się na lekcje. WIele materiałów, również w formie multimedialnej, dostępnych jest w sieci. Najważniejsze są dobre chęci i systematyczność. W przypadku samodzielnej nauki przydatne będą oczywiście komputer z dostępem do internetu oraz wygodne słuchawki z mikrofonem. Zastosowanie tych ostatnich daje zresztą dość szerokie możliwości. Nauka ze słuchu, ćwiczenie wymowy lub rozmowy z native speakerami ułatwią kolejne etapy poznawania języka.

**Podróżowanie - ku przygodzie**

Wyjazdy bywają bardzo pouczające, ale tylko dla tych osób, które chcą się czegoś dowiedzieć. Wycieczki, zarówno te po najbliższej okolicy, jak i te dalsze, potrafią być odskocznią od codzienności i dostarczyć wielu niezapomnianych doznań. Praktycznie nieskończona liczba miejsc do odwiedzenia, niezliczone zabytki do zwiedzania i lokalne dania do spróbowania, to więcej niż wystarczająca zachęta do tego, aby spakować plecak lub torbę i wyruszyć w podróż. Przeszkodą nie muszą być też koszty. Dzięki odpowiednio wczesnej rezerwacji środków transportu i miejsc do zatrzymania się, a także wybierania okresów poza sezonem, możliwe jest zwiedzenie sporego kawałka świata, za przysłowiowe drobne.

Powyższe przykłady, to tylko kilka z licznych pomysłów na znalezienie pasji, która korzystnie wpłynie na samopoczucie i dostarczy wielu pozytywnych bodźców. Więcej ciekawych pomysłów i propozycji znaleźć można o [tu](https://kalkuluj.pl/). Wśród setek kalkulacji, porad i przepisów, kryje się wiele potencjalnie interesujących i ciekawych opcji i każdy powinien trafić na coś, co będzie w stanie go zainteresować.