

# ZDRAVA RJEŠENJA PROTIV DOSADE



kada nemamo što za raditi kad se pojavi “magla u mozgu” možemo **pročitati neku knjigu ili časopis, također pisanje planera i dnevnika** nam može puno pomoći u organizaciji vremena

**kretanje i rekreacija** vrlo su važni za naše zdravlje i odlični za rješavanje dosade, možemo **prošetati, voziti bicikl, redovito svakodnevno vježbati ili plesati uz omiljenu glazbu**



**učenje novih vještina** kao što su **kuhanje, crtanje, šivanje, učenje novog jezika ili instrumenta** uvijek je korisno, i odličan je način za ubijanje dosade

