



Episódio 80

Atividades para passar o tempo

Esse é o terceiro episódio de uma série de episódios curtos com dicas práticas para você. Neste episódio eu compartilho algumas dicas de hobbies e alguns pensamentos sobre o tema.

Tempo para relaxar de verdade

A dica de hoje vocês já sabem que é importante, mas queria compartilhar alguns insights em relação a isso, que é a importância de ter algum hobby. Eu não sei se vocês se sentem assim, mas quando leio algo sobre isso, tenho a impressão que eu preciso ter algo que é parte da minha vida por muitos anos, ou até a vida inteira. Por exemplo, aqui na Alemanha é muito comum alguns homens terem a caça como hobby e aí compram a espingarda e fazem diversas atividades, que nunca foi minha realidade. Cresci numa família simples e era daquelas crianças que saíam da escola para casa, faziam a tarefa para depois brincar, sem acesso a atividades como natação, violino, piano. Então nunca tive algo constante na minha vida, seja um exercício físico ou instrumento musical e no fim das contas hobby, para mim, era uma coisa de rico porque não teria os materiais dos hobbies que eu via. Foi aí que comecei a fazer artesanato com o que tinha em casa e coisas baratas. Com onze anos comecei a bordar e vender para ganhar um dinheirinho para comprar meus materiais.

Eu passei de um hobby para outro a vida inteira e hoje vejo que isso não tem nada de errado, na verdade pessoas que são criativas mudam com muita frequência o que gostam de fazer. Então, eu como todo mundo, já passei por fases de ter um hobby x, outro y.

Acho legal entender que não temos que nos cobrar em desenvolver uma atividade e virar o expert naquilo para que possa realmente se beneficiar deles. Se por acaso tiver um pouquinho mais de tempo e estiver sentido a necessidade de fazer algo diferente, quero te encorajar a procurar algo sem a pressão de ter que continuar aquilo para sempre. Recentemente tinha visto no Pinterest uns corações de feltros bordados à mão. Eu fiz dois, pendurei em minha janela, me senti feliz fazendo e pronto. Já passei da fase de palavra cruzada, livro de colorir, amei e não acho que foi só pela moda, foi útil para mim naquele momento. Não precisamos nos comprometer com um hobby como nos comprometemos com casamento.

Claro que dei exemplos femininos porque sou uma mulher, mas esse podcast não é apenas para o público feminino. Caso você é homem e queira uma atividade diferente, você pode consertar as coisas como o Lukas. Quem sabe você se interessa por horta, design, o que seja. O importante é termos um pouco mais de compaixão conosco nessa questão de hobby e tentar coisas novas principalmente nesses momentos que estamos buscando equilíbrio. É o que estou fazendo nesses últimos meses, procurando coisas que me trazem alegria e espero que seja a mesma coisa para você. Essa é a dica de hoje e até a próxima, se Deus quiser, tchau tchau.