

Что такое Хобби?

Словари дают нам четкое объяснение этого понятия – вид человеческой деятельности, которым регулярно занимаются на досуге. Но говоря простыми словами, Хобби – это занятие для души. А значит, хобби всегда приносит удовольствие и наслаждение, как внешнее эстетическое, так и внутреннее гармоничное. Хобби – это всегда саморазвитие.

Задумайтесь, есть ли у вас занятие, которому вы с удовольствием посвящаете свое свободное время? Которое увлекает вас, заряжает положительными эмоциями, питает энергией? Если нет, не отчаивайтесь, никогда не поздно найти свое хобби – увлекательное, полезное и интересное.

Для чего человеку нужно хобби?

Человеку, у которого никогда не было хобби, сложно понять, зачем оно нужно. Кажется, что это пустая трата времени, ведь денег оно не приносит. Такой человек может смотреть с усмешкой на своих друзей, увлеченных чем-то.



На самом деле хобби – это очень важная составляющая жизни. Оно позволяет развивать те стороны личности, которые не востребованы в других сферах. Кроме того, хобби помогает отвлечься от основной работы и перезагрузить мозг. Если человек все время сосредоточен лишь на рабочих задачах, он теряет ясность восприятия.

Любое новое занятие, с которым сталкивается мозг, приводит его в тонус. Наш биокomпьютер вынужден задействовать свои спящие ресурсы, чтобы освоить незнакомый вид деятельности.

Давайте детально рассмотрим, что дает человеку хобби.

Свобода самореализации

Именно хобби позволяет реализовать заложенные в человеке таланты и способности по максимуму. Даже если ваша работа связана с творческим самовыражением, она не дает такой возможности. Рабочий процесс всегда связан с правилами и ограничениями. Нужно подстраиваться под запросы того, кто вам платит: начальника или заказчика.



А в рамках своего хобби вы можете творить все, что хотите. Никакой цензуры, никаких стереотипов. Только максимальная свобода.

Развитие

Неправильно считать хобби всего лишь праздным досугом. Когда вы активно увлекаетесь чем-то, в мозге происходит образование нейронных связей. Формируются новые навыки, развиваются психические функции. Это благотворно сказывается на всех сторонах жизни.



Удовольствие

Во время занятия любимым делом мозг вырабатывает гормоны радости: серотонин, дофамин и эндорфины. Повышается общий эмоциональный фон, жизнь становится более приятной и интересной.

Общение

Хобби способствует расширению круга общения. Чем глубже вы будете погружаться в новое занятие, тем больше знакомств оно будет вам приносить. Даже те занятия, которые изначально не предполагают коммуникации, рано или поздно сведут вас с новыми людьми.



К примеру, женщина увлекается вязанием. Казалось бы, какие тут могут быть знакомства? Но в век интернета границы стерты, поэтому найти единомышленников в сети возможно даже и за 5 минут. С ними можно обмениваться опытом и делиться результатами.

Повышение самооценки

Если вы отнесетесь к своему увлечению серьезно и начнете активно прокачиваться в нем, реальные успехи будут способствовать росту самооценки. Причем рост этот будет здоровым и адекватным, а не иллюзорным. Ваш образ в собственных глазах станет более сильным и гармоничным.



Уважение и восхищение окружающих

Люди тоже начнут уважать вас сильнее, когда узнают, что у вас есть серьезное увлечение. Только не забывайте делиться его плодами с миром, особенно если ваше хобби связано с творчеством.



Выкладывайте в соцсети свои картины, стихи, поделки, фотографии. Не скромничайте! Пусть люди оценят глубину вашего внутреннего мира и широту интересов.

Профилактика депрессии

Хобби – это лучшее средство от неблагоприятных психических состояний. Люди, по-настоящему увлеченные чем-то, гораздо реже страдают депрессией и в целом более удовлетворены жизнью.



Дополнительный заработок

Даже если вы не планируете специально монетизировать свое хобби, вполне вероятно, что вам начнут поступать коммерческие предложения. Знакомые, прознав про ваше увлечение, захотят приобрести плоды творчества или воспользоваться вашими услугами. А вы уже сами сможете решить, нужно вам это или нет.

Как выбрать свое хобби?

Не существует четких правил или тестов, способных точно определить, какое хобби идеально подходит определенному человеку. Однако есть ряд рекомендаций, прислушавшись к которым проблема выбора может быть решена:

1. Составьте список увлечений, близких по душе конкретно вам.
2. Рассчитайте примерные затраты (финансовые и временные), необходимые на первоначальном этапе (стоимость инструментов, расходных материалов, обучающих курсов и групп), это позволит оценить возможности и сузить круг потенциальных увлечений.
3. Пообщайтесь на специализированных форумах с пользователями, которые уже выбрали аналогичные увлечения и активно занимаются ими. Поверьте, они с удовольствием будут рассказывать о преимуществах и недостатках того или иного занятия.
4. Стоит вспомнить и свои детские увлечения, присутствует ли желание их возобновить.
5. Наконец, необходимо прислушаться к своему внутреннему голосу, чтобы окончательно принять решение в пользу определенного хобби.

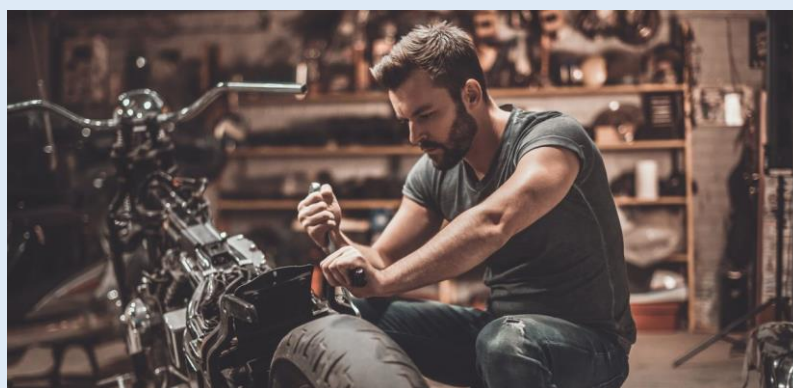
Даже сделав выбор в пользу какого-либо увлечения, а позднее придя к мысли о том, что оно вам не подходит, не стоит огорчаться или злиться на себя, ведь любой опыт ценен, а увлечение легко можно сменить на новое.

И, напоследок, чтобы вам было легче выбрать хобби, предлагаем небольшой список-подсказку хобби для мужчин и для женщин. Это конечно условное разделение и многое из списков прекрасно подойдет как сильному полу, так и прекрасной половине человечества, выбор всегда только за вами!



Список мужских увлечений и хобби:

1. Рыбалка
2. Охота
3. Альпинизм
4. Прыжки с парашютом
5. Сноуборд
6. Баня
7. Футбол
8. Карты
9. Нарды
10. Шахматы
11. Бильярд
12. Стрельба по мишеням
13. Боулинг
14. Ведение блога
15. Моделирование
16. Программирование
17. Компьютерные игры
18. Коллекционирование
19. Спорт
20. Пивоварение
21. Виноделие
22. Приготовление пищи
23. Консервирование
24. Плотницкое дело
25. Кожевничество
26. Обработка металла
(кузнечное дело)
27. Танцы
28. Медитация
29. Инвестирование
30. Ремонт и реставрация автомобилей
31. Ремонт различной техники
32. Фотография
33. Видеосъемка
34. Боевые искусства
35. Велосипед
36. Археология
37. Волонтерство
38. Садоводство
39. Пеший туризм
40. Игра на музыкальных инструментах
41. Изучение иностранных языков
42. Рисование
43. Чтение книг
44. Резьба по дереву
45. Плетение из лозы
46. Пчеловодство
47. Разведение кроликов
48. Любительская радиосвязь
49. Изготовление свечей
50. Стрельба из лука
51. Любительское пилотирование
52. Любительские гонки
53. Фехтование
54. Астрономия
55. Разгадывание кроссвордов



Список женских увлечений и хобби:

1. Рукоделие (сюда относится множество занятий, которые можно отнести к традиционным: вязание, вышивание, бисероплетение, валяние из шерсти, макраме, поделки их полимерной глины, поделки из кожи, лоскутное шитье, квиллинг, оригами, декупаж и т.п.)
2. Скрапбукинг
3. Мыловарение
4. Изготовление домашней косметики
5. Изготовление украшений и аксессуаров
6. Создание моделей одежды
7. Фотография
8. Блогинг
9. Видеоблогинг
10. Спорт (бодифлекс, фитнес, аэробика, йога, пилатес, плавание и др.)
11. Танцы
12. Кулинария
13. Выпечка и торты
14. Консервирование
15. Создание духов
16. Медитация
17. Инвестирование
18. Фотосъемка
19. Видеосъемка
20. Велосипед
21. Волонтерство
22. Садоводство
23. Игра на музыкальных инструментах
24. Изучение иностранных языков
25. Рисование
26. Чтение книг
27. Изготовление свечей
28. Разгадывание кроссвордов, sudoku
29. Путешествия
30. Коллекционирование
31. Дизайн интерьеров
32. Ландшафтный дизайн
33. Мода
34. Роспись ногтей
35. Визаж
36. Выращивание комнатных растений
37. Верховая езда
38. Рыбалка
39. Дайвинг
40. Гонки
41. Стрельба
42. Освоение полезных компьютерных программ
43. Массаж
44. Пошив мягких игрушек
45. Флористика
46. Декор мебели
47. Румбокс (изготовление кукольных домиков)
48. Роспись камней
49. Роспись посуды
50. Ароматерапия
51. Создание причесок
52. Горные лыжи
53. Хиромантия
54. Фокусы
55. Шопинг



Хобби для души — это не просто приятное и развивающее времяпрепровождение, оно полезно для здоровья, помогает снимать стресс, сохраняет ясность ума и повышает самооценку!

