AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Cronaca - *Sette motivi per cui avere un hobby può migliorare la tua vita*

Roma - 22 set 2022 (Prima Pagina News) **Nel mondo frenetico di oggi, l'idea di avere un hobby può spesso sembrare irraggiungibile.**

Nel mondo frenetico di oggi, l'idea di avere un hobby può spesso sembrare irraggiungibile. Tra lavoro, famiglia, pulizie di casa e altro, chi riesce a trovare il tempo per qualcosa di “spensierato”? Benché non sia indispensabile, il giusto passatempo può migliorare la qualità della vita e aiutare a trovare un equilibrio tra lavoro, impegni e relax. Vediamo le ragioni per cui vale la pena trovare e praticare di forma abituale uno o più hobby. 1. Sono un ottimo antistress Com’è risaputo, il principale vantaggio dell’avere un hobby è la sua capacità di alleviare lo stress. Ovviamente deve essere un’attività piacevole da fare, qualcosa che non sia stremante da praticare. Un passatempo può riuscire a far dimenticare almeno per un po’ un problema sul lavoro, una litigata con qualcuno e magari può aiutare a ragionare con più lucidità in un momento altrimenti pieno di nervoso da stress. Gli hobby sono dei grandi alleati, per esempio, in questo periodo della pandemia da COVID-19 che sembra non ancora giunto al termine. 2. Migliorano le abilità verbali e la concentrazione Le ricerche dimostrano (e non è difficile da credere) che fare spesso cruciverba e simili passatempi permettono di arricchire le proprie capacità verbali. Questo perché, anche non conoscendo una specifica risposta a una definizione, grazie agli indizi o incroci suggeriti dai giochi e dalle lettere presenti si riescono a indovinare e quindi a imparare nuove parole. Inoltre, dovendo riflettere sulle definizioni per trovare le soluzioni, sarà obbligatorio ragionare e concentrarsi. Questo comporta una sorta di “allenamento” e all’aumento delle abilità cognitive, tra gli altri vantaggi. 3. Si possono incontrare nuove persone Gli hobby sono un modo fantastico per presentarsi a un gruppo completamente nuovo di potenziali amici e conoscenti. In particolare i passatempi legati alla musica, allo sport e all’arte sono un ottimo modo per entrare in contatto con nuove persone. Quando si crea un intorno di persone che condividono una passione in comune, si aumenta la propria cerchia sociale con tutti i conseguenti vantaggi. Sono molti gli studi che hanno dimostrato quanto avere amicizie possa essere una chiave per sentirsi felici e avere una vita soddisfacente. Inoltre, un nuovo gruppo di amici può aumentare la fiducia in se stessi e allo stesso tempo il coinvolgimento nella pratica del proprio hobby. 4. Aiutano a fare delle pause Imporsi di praticare un hobby può essere la scusa giusta per fare una pausa tra le sedute davanti al PC per lavoro, prima o dopo una riunione o di un esame o in qualsiasi altro momento della giornata. I passatempi offrono l'opportunità di allontanarsi da tutto lo stress, le preoccupazioni e le paure che affrontiamo giorno dopo giorno. Bisogna però saper scegliere l’hobby giusto e non è necessario uscire di casa o dall’ufficio. Oltre alle varie attività come il giardinaggio, la maglia e l’uncinetto o anche la semplice lettura di un libro, oggi abbiamo anche internet ad aiutarci a passare del tempo di qualità . Si trovano ormai rompicapo su diversi portali, film e serie per tutti i gusti e giochi di casinò sicuri come quelli consigliati da

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Bonusfinder Italia. Prendersi una pausa e fare qualcosa che ci piace può essere esattamente ciò di cui si ha bisogno per affrontare il mondo in maniera più lucida. 5. Mantengono il cervello allenato Oltre alla concentrazione di cui parlavamo sopra, alcuni tipi di hobby aiutano anche a sviluppare e mantenere vivaci altre funzionalità del cervello, come la memoria e il ragionamento. I puzzle per esempio sono un passatempo consigliato a tutte le età, come anche la lettura. Secondo alcuni studi anche imparare come passatempo una seconda lingua, o praticarla se già conosciuta, può tenere il cervello allenato. Dovendo infatti passare frequentemente da un idioma all'altro, si pratica "ginnastica" mantenendo il cervello in forma. 6. Non ti obbligano a spendere un capitale Benché alcuni hobby possano essere costosi, ne esistono tantissimi che richiedono poco investimento e altri che sono totalmente gratis. Facciamo un esempio: nei periodi in cui è possibile farlo, comprare nuovi libri per arricchire la propria biblioteca può dare grande soddisfazione, ma questo non significa dover rinunciare all'hobby della lettura quando i soldi scarseggiano. Oggi infatti si possono acquistare libri usati nei negozi e sul web, si trovano ebook nuovi e gratuiti online o, ancora più conveniente, prendere in prestito i testi dalle biblioteche locali o online. Allo stesso modo, ingegnandosi, si possono trovare hobby diversi secondo le proprie possibilità o trovare un modo per spendere il meno possibile. 7. Sono divertenti! Un'altra scusa, motivo e vantaggio di fare hobby a casa è che puoi divertirti praticandoli. Può essere un corso di ballo, un gioco online, delle lezioni di cucina… Come già anticipato è importante saper scegliere l'attività giusta da seguire e il divertimento è assicurato. E se si trova il tempo si possono avere anche più hobby da seguire! Conclusioni Per trarre beneficio dagli hobby bisogna quindi saper scegliere bene e lasciarsi trasportare da una passione anche quando il tempo a disposizione non è moltissimo. Gli hobby possono mostrarci un mondo completamente nuovo che non avremmo mai pensato esistesse. Ci fanno conoscere nuove persone, allenare la mente, divertirsi, imparare qualcosa di nuovo e rilassarci. Ci sono ben altre ragioni, ma anche solo quelle appena citate ci fanno capire quanto dedicarsi a un hobby possa migliorare la propria quotidianità.

(Prima Pagina News) Giovedì 22 Settembre 2022

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it