# Hobby. Sprawdź, w jaki sposób wpływa na nasze życie.

**Pogodzenie codziennych obowiązków z realizacją zainteresowań jest na wagę złota. Statystyki pokazują, że niemal połowie Polaków się to udaje. Świadczy to o tym, że potrafimy się relaksować i do tego dążymy. Choć co trzeci z ankietowanych żałuje, że czasu na pasję ma trochę za mało. Jako najczęściej rozwijane hobby wskazuje się szeroko pojęty sport i podejmowanie regularnych aktywności fizycznych. Dalej respondenci wskazywali czytanie książek, robótki ręczne, majsterkowanie czy pielęgnację ogrodu.[[1]](#footnote-1)**

## Dlaczego warto mieć pasje?

Posiadanie pasji wpływa na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia i satysfakcję z życia, niezależnie od wieku i płci. Ludzie mający w życiu hobby, częściej doświadczają pozytywnych emocji, jest im łatwiej w przypadku niepowodzeń, lepiej je znoszą i łatwiej radzą sobie z przeciwnościami losu. Ponadto pasja pozwala realizować potrzeby autonomii i kompetencji, zaspokaja potrzebę relacji z innymi ludźmi, wyzwala pozytywne emocje i wpływa na poczucie dobrostanu. Oddawanie się pasjom dodaje energii, żywotności i sił witalnych. Jest sposobem na wytchnienie, relaks i odprężenie. Zwiększa zaangażowanie, koncentrację i wydajność, a ponadto wpływa na proces twórczy i kreatywność. Pasja sprawia, że życie wypełnia się kolorami, a nie problemami. To remedium na nudę, lekarstwo na szarą rzeczywistość. Osoby, które nie posiadają zainteresowań, częściej doświadczają negatywnych emocji czy lęków, a życie bez pasji często wydaje się płytkie i puste.

## Jak łączyć przyjemne z pożytecznym?

A jak realizacja zainteresowań wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne? Zapytaliśmy psychologa Marcina Nowackiego. *„Jednym z najważniejszych pozytywnych efektów posiadania hobby, jest korzystny wpływ na zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Osoby bez pasji częściej doświadczają fizycznych objawów różnych chorób i są bardziej na nie podatne. Zaangażowanie w działania wynikające z zainteresowań i zgodne z naszymi wartościami, wpływa na obniżenie ciśnienia krwi i poziomu tzw. „hormonów stresu“, przez co wspomaga system odpornościowy. Realizacja pasji związanych z aktywnością może pozytywnie wpłynąć na redukcję masy ciała i poprawę współczynnika BMI. Jeśli dodatkowo jedną z Twoich pasji jest sport, to odnosisz podwójne korzyści! Szukajmy więc swoich pasji, lub wracajmy do tych zaniedbanych!”*.

Nie ograniczajmy naszego wolnego czasu do przebywania w domu. Spróbujmy odnaleźć swoją pasję, która wprowadzi w życie nową jakość. Do takiego pozytywnego życia zachęca marka EcoFlow, w swojej akcji specjalnej „Żyj pełną MOCą”! Nie wiesz, co może stać się twoim hobby albo szukasz kolejnego, ekscytującego zajęcia? Warto skoczyć na głęboką wodę i spróbować przełamać swoje ograniczenia i lęki. Może coś, co nas do tej pory ograniczało, otworzy nam oczy na nowe możliwości? Skok ze spadochronem, nurkowanie, żeglarstwo, a może survival? Odpowiednie przygotowanie to klucz do realizacji planów.

## Co może pomóc w realizacji hobby?

To, co jest pomocne w realizacji naszych dotychczasowych pasji, może stać się inspiracją i zachętą do podejmowania kolejnych działań. Do nowych wyzwań i aktywności na świeżym powietrzu zachęca także producent EcoFlow, dostawca przenośnych stacji ładowania. *„Naszym celem jest promowanie przebywania na świeżym powietrzu, podróżowania i próbowania nowych aktywności. Chcemy podsunąć ludziom ciekawe pomysły, jak można spędzać czas poza domem i jak przy tym wykorzystać mobilne stacje zasilające”.* – wyjaśnia Paweł Tomiczek z EcoFlow. Jak się okazuje, bez względu na to, czy nasze pasje są stacjonarne, bardzo czy też umiarkowanie aktywne, stacje zasilania znajdują szerokie zastosowanie w ich realizacji. Jeśli Twoim hobby są podróże camperem, górskie wędrówki czy żeglowanie, nigdy nie wiesz czy miejsce, do którego trafisz, będzie oferowało zasilanie. W takim przypadku przenośna stacja zasilania okazuje się niezwykle przydatna – dzięki niej możemy bez obaw ruszać w nieznane.

Jeśli jesteś zapalonym muzykiem, możesz dać koncert na gitarze elektrycznej w świetle gwiazd, nawet na największym odludziu. A może kochasz sporty ekstremalne? Ze względu na wysoką klasę IP i solidną konstrukcję stacji, nie straszne jej wspinaczka czy kajakarstwo. A gdy naszą pasją jest ogród, fotografia czy majsterkowanie, stacja może być z nami w każdym miejscu i wspomóc nas zawsze wtedy, gdy dostęp do zasilania stacjonarnego będzie ograniczony lub niemożliwy. Szeroki zakres parametrów przenośnych stacji ładowania pozwala optymalnie dobrać urządzenie do naszych potrzeb. Ponadto stacja może być ładowana za pomocą paneli fotowoltaicznych, dzięki czemu przestaniemy odczuwać wszelkie ograniczenia, a horyzont naszych możliwości znacznie się poszerzy.

Ciepłe miesiące sprzyjają aktywnościom i zachęcają do spędzania wolnego czasu na powietrzu, a także poszukiwaniom nowych zainteresowań. Kiedy posiadasz pasje, przestajesz szukać motywacji, bo to pasja stanowi Twoją siłę napędową do działania. Oderwij się od niechcenia i w pełni wykorzystaj dane możliwości, przekuwając je w aktywność. Ładuj swoje akumulatory, działaj długo i aktywnie. Gdziekolwiek będziesz to robić, niech moc będzie z Tobą!

1. Trustico.com.pl/zainteresowania-polakow-statystyki [↑](#footnote-ref-1)