



# Самоизоляция – время перемен

психологи колледжа рекомендуют...

# Используй период самоизоляции, чтобы найти свое увлечение

---

Для этого есть несколько шагов:



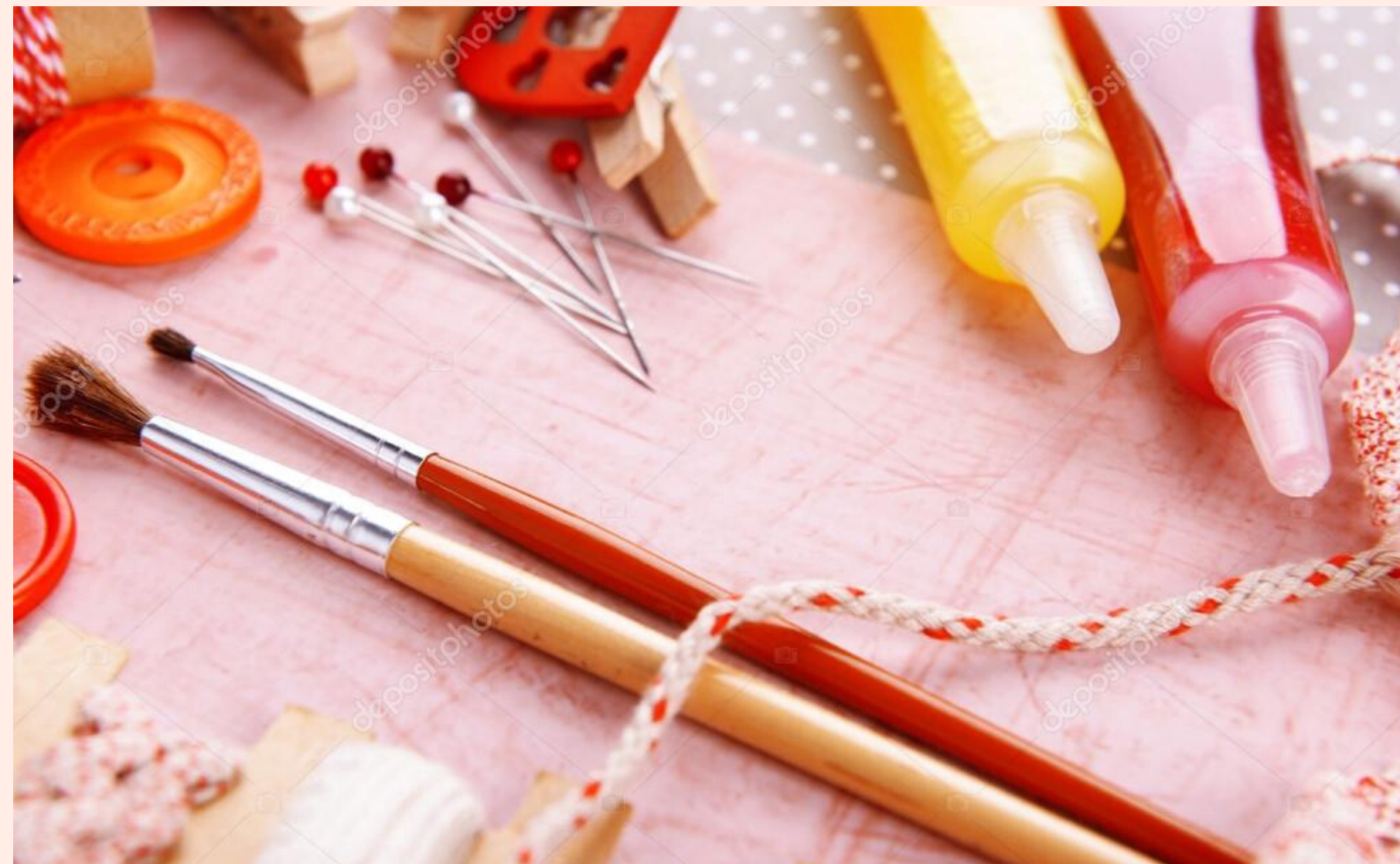
# ШАГ 1

---

**Составь список дел,  
которыми  
вам нравилось  
заниматься еще  
в детстве**







## ШАГ 2

---

Объедини список своих занятий в общие сферы. Например, рукоделие: вышивка, оригами, вязание вещей и игрушек, лоскутное шитье; плавание, занятия в тренажерном зале, фитнес, бег, футбол, волейбол, теннис, езда на велосипеде.



# ШАГ 3

---

Определись, к какому типу по темпераменту ты относишься. соотнеси свой темперамент с выбранной сферой деятельности. при отсутствии противоречий, переходи к следующему шагу.

## Типы темперамента

Холерик



Сангвиник

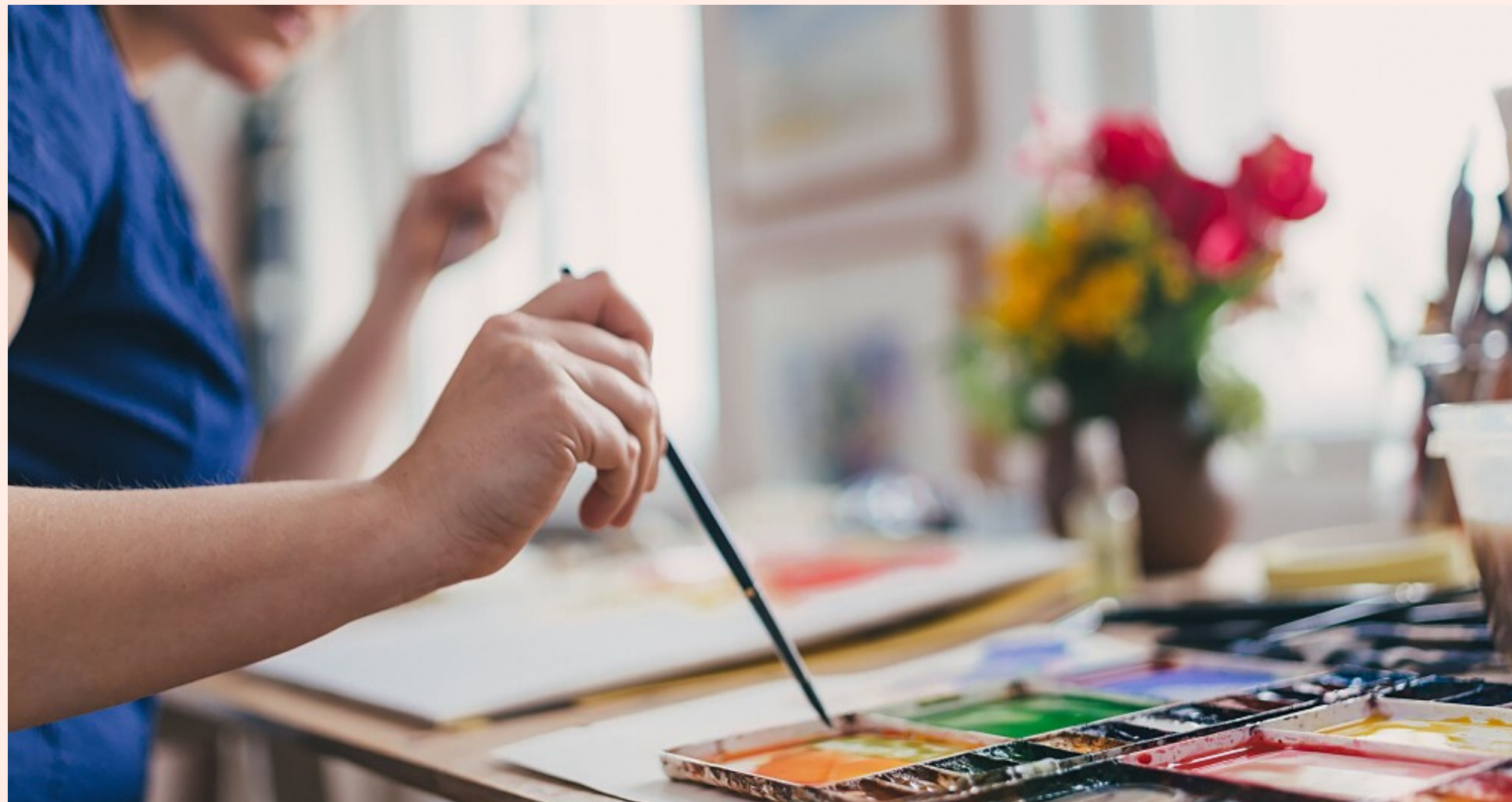


Флегматик



Меланхолик





## ШАГ 4

---

Выбери из нескольких сфер ту, которая вызывает наибольший интерес.

Именно это и есть твое увлечение (хобби).

Главное – помнит, что в хобби важен сам процесс, а не результат.

## ШАГ 5

---

Найди время для своего хобби в течение дня.