

## 7 กิจกรรมวันหยุด ชาร์จแบตเตอรี่ตัวเองก่อนเริ่มทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2565

ใกล้วันทำงานที่ไร หลายๆ คนเป็นต้องถอนหายใจยาวพรีตออกมาทุกที เพราะวันหยุดมันช่างผ่านไปไวซะเหลือเกิน ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มออกไปใช้ชีวิตในวันทำงาน เรามาเปลี่ยนวันหยุดของเรา ให้สนุกเต็มที่ด้วย กิจกรรมวันหยุด เพื่อเป็นการชาร์จแบตเตอรี่พลังให้ตัวเองก่อนเริ่มทำงาน และยังช่วยให้คุณ มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งดีๆ ต่อไปอีกด้วย

### จัดห้อง เก็บของที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาค

บางทีเราอาจไม่จำเป็นต้องออกไปข้างนอกเพื่อใช้แรงทำกิจกรรมที่สนุกสุดเหวี่ยง แต่เราก็สามารถใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองโดยการเก็บห้อง กวาดห้อง และจัดห้องใหม่ให้สวยงามอยู่ได้นะค่ะ เพราะนอกจากมันจะทำให้สาว ๆ คนพบกับสิ่งของต่างๆ ที่ซื้อมาไม่ได้ใช้หรือเคยลืมมันไปแล้วเนี่ย มันยังทำให้สาว ๆ ได้ไอเดียจัดการนำสิ่งของเหล่านี้ไปบริจาคให้กับคนอื่น ขอบอกว่าคุณก็ยิ้มออกใจอย่าบอกใครเลยละ

### นวดผ่อนคลาย ทำสปา

สาว ๆ หลายคนที่นั่งทำงานอยู่หน้าคอมมาตลอดทั้งสัปดาห์ ย่อมต้องมีอาการเมื่อยล้า หรือปวดหลังปวดไหล่ เนื่องจากอาการออฟฟิศซินโดรมกันบางไซ่มั้ยละคะ ฉะนั้น อีกหนึ่งกิจกรรมวันหยุดที่เราอยากจะมาแนะนำสาว ๆ วัยทำงานให้ออกไปทำกัน นั่นก็คือการนวดผ่อนคลายหรือทำสปา เพราะถือเป็นวิธีในการช่วยปรับนับิตและดูแลสุขภาพร่างกายของเราที่ดีไม่น้อยเลย

### นัดแก๊งเพื่อนสาวออกไปกินข้าวเมาท์มอย

สำหรับสาว ๆ บางคนเพื่อนซี้ก็คือยาระบายชนิดที่เอาไว้คอยบ่นเรื่องราวต่างๆ หรือสัพเพเหระที่เจอในชีวิตประจำวัน ดังนั้น วันหยุดสุดสัปดาห์จึงถือเป็นดีลที่เหมาะสมในการนัดเจอ พบปะพูดคุย หรืออัปเดตชีวิตของกันและกัน หากใครที่ไม่อยากไปไหนหรือคิดอะไรไม่ออก การนัดแก๊งเพื่อนออกไปกินข้าวก็นับเป็นการชาร์จพลังที่ยอดเยี่ยมมากๆ จิงจิง

### เที่ยวคาเฟ่ โพสต์รูปเก๋ๆ ลงบนโซเชียล

สาวสาย Cafe Hopper ต้องไม่พลาดที่จะไปบุกคาเฟ่เปิดใหม่ อินเทอร์เน็ตก่อนใครแบบสุดๆ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ของเรา เพราะฉะนั้น สำหรับใครที่ชอบโพสต์ท่าถ่ายรูปอยู่แล้วเป็นชีวิตจิตใจ การไปนั่งคาเฟ่รานต่างๆ เก็บภาพบรรยากาศเก๋ๆ มาอวดชาวโซเชียล ก็ถือเป็นการ relax ในวันหยุดที่น่าสนใจมากเช่นเดียวกันค่ะ

### ออกไปสูดอากาศธรรมชาติที่ต่างจังหวัด

ใครที่มีเวลาหยุดน้อย แต่ไม่กลัวเหนื่อย เราขอแนะนำให้ออกไปสูดอากาศธรรมชาติที่ต่างจังหวัดดีกว่า เพราะเดี๋ยวนี้จังหวัดที่อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ บ้านเรา ก็มีสถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ ให้ตามไปเช็กอินกันเยอะแยะมากมาย ฉะนั้น สาว ๆ สายลุยต้องไม่พลาดที่จะไปเปิดหูเปิดตาไปกับสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ และสัมผัสกับอากาศบริสุทธิ์กันให้เต็มปอด

## หากิจกรรมทำภายในบ้าน

อาทิเช่น การดูหนังเรื่องที่ยากดูมานาน การอ่านหนังสือที่เคยซื้อไว้จนจบ หรือการเรียนรู้ทำอาหารตามคลิปในยูทูปก็ถือเป็นไอเดียที่ดีไม่น้อย เพราะนอกจากจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว มันยังถือเป็นการทำเพื่อตัวเอง ได้อยู่กับตัวเอง และได้มอบประโยชน์ให้กับตัวเองบ้าง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกดีและตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองได้มากเลยนะคะ

## ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว คนรัก

การชาร์จพลังที่ยอดเยียมที่สุด ก็คือการได้อยู่ร่วมกับคนที่เค้าเข้าใจเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัวหรือคนรัก ที่ถือเป็นยาใจชั้นดีในการช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าที่เจอ การได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะออกไปกินข้าว ทำอาหารอยู่บ้าน ดูหนัง หรือปลุกตนไม่ด้วยกัน ก็นับเป็นกิจกรรมผ่อนคลายทางใจที่ดีมากๆ เลยทีเดียว

ขอบคุณที่มาจาก [goodlifeupdate](#)