

Aburrimiento

Cuando estas aburrido, sientes que nada te interesa y no sabes qué hacer. Siempre que uno está aburrido es difícil entusiasmarse con algo. No es una sensación agradable, pero alguna vez todo el mundo se ha sentido aburrido.



Estrategias para cuando te sientas aburrido:

- Sentarte tranquilamente e imaginar que estás en una playa soleada comiéndote un riquísimo helado.
- Buscar a alguien y retarlo a una batalla de "cosquillas" hasta que te rías muchísimo.
- Ordenar un cajón que esté revuelto o un estante desorganizado.
- Caminar por tu casa intentado encontrar en cualquier sitio letras del alfabeto.
- Mirar fotos antiguas y ver cómo has cambiado.
- Dibujar algo que te guste mucho.
- Escuchar música que te guste, incluso puedes bailar.
- Explora tu casa y busca los cinco mejores sitios donde te guste estar más.