

Tiendas.com propone 19 cosas increíbles para hacer solo

El día a día de la vida moderna come el 'yo interior' a la gran mayoría de las personas, y apenas se dan cuenta, porque están más preocupados por encontrar la forma de llenar cada minuto del día interactuando con otras personas, que olvidan dar un paso atrás para darse un tiempo de calidad para ellos mismos. Pasar tiempo solo es una forma de recargar las pilas y centrarse mentalmente, desde tiendas.com piensan que todo el mundo tiene que hacerlo de vez en cuando, es sano

Superar el miedo a ser visto solo en algún sitio, es emprender una misión para disfrutar de estas 19 cosas increíbles que hacer con el 'yo interior':

1- Ir al cine a ver una película, cuanto más triste mejor, no se debe sentir vergüenza cuando se llora, ¿a quién le importa? Nadie está allí para verlo. Y al llorar se eliminan toxinas, limpian los lagrimales, matan algunas bacterias y mejora la visión.

2- Reservar en un restaurante para cenar solo, sin sentir vergüenza y disfrutar de la comida. Leer un libro que no se pueda dejar de leer, y sumergirse en buenas comidas y buenas lecturas. Intentar resistir el impulso de mirar el teléfono y tomar tiempo mientras se disfruta degustando todo lo que se quiera sin que nadie más pida un bocado o meta el cubierto en la comida ajena.

3- Viajar a un lugar nuevo solo, porque cuando se viaja con otras personas, siempre se termina haciendo concesiones sobre qué lugares visitar, dónde comer y qué actividades realizar. Viajar solo, incluso si se trata una ciudad cercana, es el lujo de ir al propio ritmo para que se pueda absorber todo lo que depare del viaje.

4- Visitar un museo. Puede resultar una experiencia interesante. Sumergirse en cada pieza de arte o y tomar el tiempo interpretándolas exactamente como se desee, no como lo indica el pequeño folleto informativo en papel o el audio explicativo de turno que cortan la libre interpretación.

5- Atracón de Netflix. Siempre hay otra serie para ponerse al día o volver a ver aquella serie buenísima que tanto gustó.

6- Darse el lujo de un día en el spa o disfrutar de un masaje relajante que calme el cuerpo y la mente. El cuerpo y la cabeza lo agradecerán.

7- Ir una librería, biblioteca y perderse. Pasar horas explorando todos los géneros de libros conocidos en el mundo. O mejor aún, si en la librería lo permiten, elegir uno de los estantes y cerrar la tienda tratando de terminar el libro, y dejarlo cuando los empleados empiecen a mirar mal.

8- Ir a un concierto, y si es gratis se disfruta mucho mejor. Buscar en la guía cultural de la ciudad y encontrar una banda que guste como toca, o buscar un grupo nuevo con un sonido que pueda gustar. Ir solo a un concierto, es pasar más tiempo escuchando la música y menos tiempo preocupándose por todo lo demás que sucede alrededor.

9- Observar la gente. Acudir a un lugar público, como un parque, playa o un centro comercial, sentarse y disfrutar del espectáculo. Observar a la gente siempre es interesante, a menudo hilarante, a veces resulta tierno, y de vez en cuando, incluso puede hacer que de qué pensar.

10- Disfrutar de hacer 'selfies'. De vez en cuando, y sólo de vez en cuando, es saludable vestirse con la ropa que más gusta y descaradamente hacer esas fotos que realmente gustan. Seguir haciendo clic hasta que se haga bien, no desesperar, nadie está allí para juzgar, a no ser que se publiquen en las redes sociales.

11- Cantar en un karaoke. Pero de forma audaz, elegir un lugar al que nunca se haya ido (de esa manera no notarán si no se vuelve a ir por allí ni podrán reconocer a la persona luego por la calle), y cantar con el corazón a un grupo de extraños. Si se puede hacer esto, se puede hacer casi cualquier cosa.

12- Completar el proyecto que se ha estado posponiendo. Acomodarse en el rincón favorito, en la cafetería preferida, ponerse cómodo y trabajar. Actualizar el currículum, terminar la gran novela, solicitar un nuevo trabajo o un curso de educación superior, lo que sea. Solo hay que hacerlo.

13- Desafiar la mente completando un crucigrama, un sudoku o, si hay ambición, un Cubo de Rubik. Si se terminan sin ayuda, se obtienen todos los derechos de fanfarronear en lugar de tener que compartirlos con un compañero.

14- Ir a caminar. Pasar tiempo con la madre naturaleza, abrazar los árboles y ver cómo se llevan los dos cuando no hay nadie más cerca. Detenerse, respirar hondo, oxigenar los pulmones y oler las flores, mirar la puesta de sol, abrazar la tranquilidad.

15- Convertirse en un experto cocinero, seguir el programa 'Master Chef ' y probar nuevas recetas por cuenta ajena y en caso de equivocarse, la única persona hambrienta y desilusionada con la que tiene que lidiar será uno mismo. Poder trabajar en perfeccionar el plato hasta que esté perfecto, y luego ofrecer un resultado impecable la próxima vez que se esté con amigos, y actuar como si fuera el primer intento.

16- Mirar las estrellas. Acostarse boca arriba y maravillarse de la pequeñez total y completa en comparación con el resto del universo.

17- Probar un nuevo entrenamiento. Algunas veces ciertos entrenamientos (Twerking, zumba etc.)

pueden ser un poco embarazosos para aprender delante de otras personas. Dominar sólo una de estas habilidades físicas, o al menos trabajar con ellas lo suficiente para que cuando se esté en una clase o se haga frente de la pareja, luzca como si se supiera lo que se está haciendo. Sorprender sin más.

18- Ir de compras. A veces, cuando se está en una misión de compras, tener a otras personas cerca de uno puede ralentizar o hacer sentir apresuramiento. Es lo peor cuando se intenta ser exhaustivo para encontrar la mejor oferta o el zapato perfecto para la fiesta de cumpleaños que habrá próximamente, mientras que la persona con la que se está golpea con el pie la puerta del probador metiendo prisa. Aunque siempre se puede navegar desde la tranquilidad de estar en casa en tiendas.com y encontrar la mejor oferta online u offline.

19- Tomar el baño más largo y más caliente de la vida. Poner música suave, encender velas y el incienso del olor que más guste y disfrutar de un largo baño sin temor a interrupciones no deseadas. Eso sí, no hay que olvidar poner el móvil en silencio o en modo avión, y descolgar el teléfono de casa.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>