

Descobrimdo Hobbies

SESSÃO: ___/12 **DATA:** ___/___/___ . **Início:** ___:___ . **Término:** ___:___
COACHEE: _____ **COACH:** Paulo Henrique

1. PROPOSTA DA SESSÃO: Como Encontrar um Hobby

Hobbies são interesses e habilidades explorados fora do domínio profissional; eles abrem as portas para a criatividade e para experiências novas. Escolher um hobby novo pode incitar sua criatividade novamente se você estiver cansado dos velhos. Não esqueça de checar sua conta bancária antes - alguns são bem caros. Mas não se preocupe, existem inúmeras opções até para quem não tem um tostão!

Método1: Usando seus interesses atuais

- 1) Note o que o interessa. Pense no que poderia fazer por horas e horas; você gosta de ler livros? Talvez goste de escrever um. Gosta de uma boa bebida, ou comida no fim do dia? Uma boa ideia é fazer sua própria bebida ou comida em casa. Use algo que já ama como inspiração e transforme isso em um hobby. Quais as coisas que lhe interessam?

- 2) Pense nas qualidades pessoais que mais aprecia. Quais características você preza? Coragem, sabedoria? Você se atrai por pessoas generosas? Admira a expressão artística? Deixe estes atributos guiarem sua escolha. Por exemplo, você pode ser voluntário em uma biblioteca e fazer disso um hobby porque valoriza a educação, ou talvez queria fazer aulas de pintura porque admira quem consegue se expressar artisticamente. Quais são suas qualidades?

- 3) Observe suas habilidades e personalidade. Alguns hobbies requerem um determinado conjunto de talentos. Você não vai gostar de costurar à mão se não for uma pessoa paciente, mas se gosta de consertar e montar coisas, pense em algo como restauração de carros antigos ou construir mobílias. Use suas melhores habilidades. Quais são suas maiores habilidades?

- 4) Preste atenção ao que desperta paixão. O jeito com que fala sobre as coisas pode revelar suas paixões e elas podem virar um hobby. Pense nos temas que fazem você falar e falar. Pergunte para seus amigos e familiares qual parece ser o seu assunto preferido. Agora pense no que é tão empolgante nesse assunto e descubra como isso pode virar um hobby. Por exemplo, se você é apaixonado pela argumentação (filosófica/política/lega), envolva-se no conselho comunitário, participe das reuniões e faça algo pela sua área - isso também poder ser um hobby. O que você gosta mais de fazer quando não está trabalhando?

Método 2: Refletindo sobre sua infância

- 1) Pense no que amava quando era criança. Você gostava de apostar corridas de bicicleta? Curtia muito ler quadrinhos? Amava pintar ou desenhar? O que era empolgante, no que você passava uma boa parte do dia praticando?

- 2) Retome de onde parou. Se eram as bicicletas, tente comprar uma agora e explorar seu bairro. O que você gostaria de retomar da infância?

- 3) Faça aulas do que ama. Faça aulas de desenho se era isso que você amava, existem oficinas disponíveis em pontos de cultura, instituições culturais, etc. Tem alguma aprendizagem que te motiva?

- 4) Procure a versão adulta do que que você adorava. Ou seja, se você amava quadrinhos, vá a convenções (comicon) e encontre pessoas com interesses parecidos. Talvez você fosse louco por jogos de tabuleiro quando era criança - dê uma olhada na enorme variedade de jogos no mercado; tem de RPG a jogos cooperativos. De quais jogos você mais gostava?

Método 3: Explorando novos horizontes para ter ideias

- 1) Vá a uma loja de artesanato. Passeie por uma loja com artigos de artesanato e veja quais hobbies pode achar por lá. Você pode acabar gostando de algo que nem imaginava, como aeromodelismo ou trabalhos com argila. Tem algo que você nunca fez mas que despertou ou ainda desperta sua curiosidade?

- 2) Vá a uma loja de materiais para construção. Assim como as lojas de artesanato, lojas de materiais para construção podem render várias ideias para hobbies. Você pode gostar de marcenaria ou jardinagem - eles terão justamente o que você precisa. Você gosta de fabricar coisas?

- 3) Vá à biblioteca. A biblioteca tem vários livros sobre "faça-você-mesmo". Pesquise-os e descubra: o que é interessante e pode virar um novo hobby?

- 4) Reserve seu tempo. O tempo é valioso e escasso, separe uma parte do seu dia para se dedicar ao seu hobby, mesmo que só alguns minutos. Você consegue se dedicar na próxima semana por alguns minutos na tentativa de um novo hobby?

- 5) Visite sites sobre hobbies. Alguns sites são dedicados somente a isso e você pode usá-los para descobrir algo novo para fazer com seu tempo. Quais pesquisas você conseguir fazer?

- 6) Esteja aberto a tentar mais de uma atividade. A primeira que tentar pode não ser o que estava procurando, portanto, não tenha medo de tentar algo diferente. Você tem o direito de decidir. E aí? Você conseguiu encontrar algo do que gosta ou não?

- 7) Diga "sim". Quer dizer, não tenha medo de concordar com atividades que normalmente recusaria. Você pode não gostar de ir a alguns lugares ou fazer certas coisas, mas tente ir ou fazer mesmo assim. Vai que você descobre algo que nunca imaginou que fosse legal? Você já tentou pintura ou escultura? Já frequentou museus? Poderia tentar?

- 8) Reinvente-se. Se tem algo que pode estar impedindo você de tentar coisas novas é essa mania de achar que "isso não é a sua cara"; talvez você ache que não é corajoso ou sociável o suficiente para certas atividades, mas não tenha medo de ir além. Por exemplo, pense em todos esses hobbies loucos que preferiu ignorar porque achou que não conseguiria. Talvez você já tenha sonhado em tocar guitarra, ou fazer dança de salão, mas achou que não tinha o talento pra isso. Matricule-se em uma turma, é possível que você tenha jeito pra coisa e nem saiba. Dos exemplos acima qual você se arriscaria? Teria algum outro próximo a isso?

- 9) Siga seus amigos. Eles provavelmente têm interesses e personalidades parecidos com os seus, por que não tentar os mesmos hobbies também? Pergunte o que eles gostam de fazer e peça para ir na próxima vez, para descobrir como é. Do que seus amigos gostam, como hobby?

- 10) Faça cursos. Existem vários cursos, palestras, workshops, etc. abertos para o público, de oficinas de literatura a aulas de basquete, de gratuitos a muito caros. Procure institutos culturais, centros comunitários esportivos, associações, museus e pontos de cultura para descobrir o que há de interessante. Você já tem algum em mente? Qual seria?

Método 4: Analisando o orçamento

- 1) Observe como gasta seu dinheiro. Tire um mês para anotar onde e como gasta todo seu dinheiro. Você pode usar um aplicativo de celular para ajudá-lo neste projeto, ou confiar no extrato bancário se não for de gastar muito. Separe as categorias de gastos, como "mercado", "condução", "roupas", "refeições fora", "diversão", "aluguel", "contas" e "impostos"; também é possível separá-las em duas categorias: "essenciais", como o aluguel e "supérfluos", que você pode cortar ou reduzir, como TV a cabo e celular. Qual foi o resultado da sua análise?

- 2) Decida quanto do orçamento quer destinar para hobbies. Se está começando um hobby novo, algum dinheiro terá de sair de outras áreas; por exemplo, você pode optar por tirar uma parte de diversão, ou comer menos em restaurantes e pode até reduzir a conta do mercado. Quanto será gasto nisso dependerá do hobby que você escolher, pois uns são mais caros. Quanto está disposto a investir por mês na descoberta ou manutenção do seu novo hobby?

- 3) Escolha um hobby gratuito ou barato se não puder gastar nisso. Existem várias opções disponíveis, se quiser encontrar algo menos caro; por exemplo, ler, escrever, correr, jardinagem ou acampar. Se preferir pode acumular dois ou mais hobbies, um gratuito e outro de custo moderado. Quais poderia atender a este critério?

Dicas

- Antes de se envolver com um hobby, encontre um lugar para fazê-lo e um lugar para mantê-lo, dentro ou fora de casa. Muitos deles requerem o uso de algum tipo de equipamento, que deve ter um lugar próprio para ser mantido; uniforme e taco de hockey, bolas esportivas, botas de trilha, barraca, bicicleta, etc. precisam ser guardados em algum lugar quando não estão em uso.
- Compre equipamentos de segunda mão, pois é uma opção mais sustentável e econômica. Você pode encontrá-los em classificados online e lojas de usados.
- Depois de algum tempo que tiver começado a praticar, você ficará melhor. É possível que você chegue a um ponto em que o hobby se pague. Por exemplo, você pode começar a vender sua arte, treinar outras pessoas em um esporte, escrever artigos e ensinar coisas - esses são jeitos de manter os custos baixos.
- Tente três coisas diferentes e veja o que prefere. Sua primeira experiência pode não ser o suficiente.