**Zažijte nečekané díky mikrozážitkům. Kde je najít?**

4. dubna 2022 – **Příchod prosluněných dní má moc v nás probouzet pozitivní naladění a chuť měnit zvyklosti, být aktivnější. Pokud hledáte změny, nemusíte převracet život naruby ani utrácet mnoho peněz. Stačí se otevřít novému trendu tzv. mikrozážitků.**

Co jsou mikrozážitky? Jde prakticky o jakoukoli finančně nenáročnou aktivitu, která za jedno odpoledne zanechá v člověku pocit, že zažil něco originálního, nečekaného. Co tedy v běžném životě dělat jinak? Trávit více času venku, na slunci a s přáteli, zkoušet nové aktivity, ochutnávat netradiční nápoje či pokrmy a držet krok s mladou generací. S tím se pojí sdílení malých dobrodružství s ostatními, kde jinde než na sociálních sítích. K fotce či videu se proto nebojte přidat hashtag #zazijnecekane, který se může stát malým hnutím za pestřejší život. A pak pod ním sledujte inspiraci od ostatních.

Na nečekané zážitky letos vsadila i Metaxa. Ve své nové kampani se vrací k řeckým kořenům a přináší do Česka řecké slunce a tipy, jak si letní čas ozvláštnit. Můžete je vyzkoušet a sdílet pod #zazijnecekane.

**Lovci mikrozážitků na cestě do práce**

Proměňte jakoukoli rutinní cestu v nečekané příběhy. Choďte pěšky do práce a měňte trasy, třeba kolem všelijakých památek nebo přes parky. A jestli si chůzi opravdu užíváte, o víkendu si dejte za cíl obejít pěšky kolem dokola celé město! Začněte s východem slunce, během dne se zastavte po restauracích, u kamarádů a na občerstvení. Cestu ukončete až se západem slunce. Foťte město při západu a vytvořte si tak galerii, která vám umožní se do zážitku kdykoliv vrátit.

**Voda nás dělá šťastnějšími**

Pro další mikrozážitek si dojděte k vodě. Podle odborníků z výzkumu Blue Health Project dělá lidi život v přítomnosti vody šťastnějšími. A nemusí to být zrovna moře, i když takový nespoutaný výlet na víkend k moři je určitě skvělý nápad. Podobně fungují i pobyty u vodních ploch ve městech. Takže neváhejte zamířit do půjčovny loděk a vydejte se brázdit říční vody. Část home officu odpracujte alespoň jednou týdně u jezírka v parku. O víkendech se pusťte do objevování městských fontán, pítek a kašen. S trochou slunečních paprsků, přáteli a dobrým drinkem neváhejte zažít nečekané. Vyzkoušejte nový druh zábavy - riversurfing, který ve městech rychle vzkvétá a sjeďte si na umělé vlně.

**Další tipy na mikrozážitky:**

**Poznávejte nové lidi** – vystupte z komfortní zóny a aspoň jednou za měsíc jděte na skleničku s někým novým. Třeba s neznámým kolegou z práce, anebo neváhejte pozvat někoho na romantický drink.

**Mluvte nečekanými jazyky** – naučte se jednu větu týdně v cizím jazyce a řekněte ji doma.

**Neplánovaný výlet o víkendu** – stoupněte si pod ceduli odjezdů na hlavním nádraží a jeďte na první místo, které je v pořadí. To samé můžete udělat i s letenkami, ale asi to nebude výlet na odpoledne.

**Vyzvěte někoho k tanci** – kdykoliv, když budete mít chuť, pusťte hudbu z mobilu, pozvěte nejbližší osobu a tancujte.

**Večeře naslepo** – pozvěte kamarády na slepou degustaci, od zeleniny až po Metaxu.

**Kontakt pro média:**

Lucie Strnadová, [lucie.strnadova@havaspr.com](mailto:lucie.strnadova@havaspr.com), +420 724 639 097

Vlaďka P. Kučerová, [vladka.kucerova@havaspr.com](mailto:vladka.kucerova@havaspr.com), +420 724 639 088