

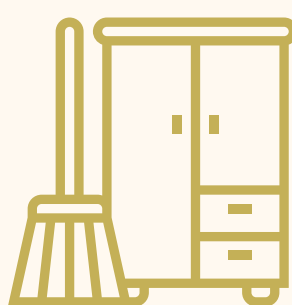
9 RZECZY

które możesz zrobić, by poczuć się lepiej podczas kwarantanny



Wyrzuć to, co niepotrzebne

Przejrzyj swoje ubrania, papiery, kosmetyki, książki itp. A potem wyrzuć, znajdź nowe zastosowanie, oddaj lub przekazaj komuś potrzebującemu.



Zadbaj o rutynę

Określona rutyna staje się kotwicą, czymś stabilnym, nad czym masz kontrolę - i dzięki temu zyskujesz większe poczucie kontroli nad swoim życiem.

Bądź życzliwy

Użyj życzliwości i współczucia, by poczuć się lepiej, gdy odczuwasz niepokój. Bądź dla siebie łagodny. Bądź wyrozumiały dla innych.



Pielegnuj relacje

Zorganizuj spotkanie online, zadzwoń do dawno niewidzianej osoby, zapukaj do sąsiadów - może potrzebują pomocy?

Bądź tu i teraz

Praktykuj uważność i obecność w tu i teraz. Gdy czujesz, że martwisz się tym, co może się zdarzyć - skup się na swoim oddechu.

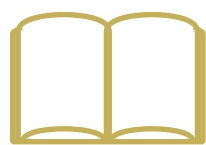
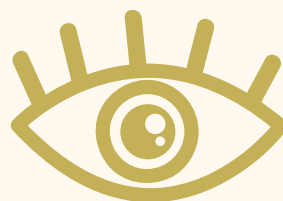


Śmiej się

By oderwać myśli od aktualnej sytuacji, wyzwolić hormony szczęścia, a na dodatek podnieść odporność organizmu!

Pomyśl nad wizją swojego życia

Posiadanie jasnej wizji życia jest silnym motywatorem i pozwala skupić się na priorytetach.



Naucz się czegoś nowego

W sieci znajdziesz mnóstwo wartościowych źródeł, dzięki którym zdobędziesz nowe kompetencje.

Pomagaj innym

Jeśli tylko masz na to zasoby (nawet nie muszą to być pieniądze), pomagaj innym.

