

Jak żyć w czasie pandemii?

- Pandemia to wyjątkowy czas i jak to z czasem bywa, przemija.
- Masz okazję przyjrzeć się swojemu życiu i zdecydować, czy chcesz żyć tak jak do tej pory, czy dokonać zmian. Jeśli chcesz zmian zrób listę niezbędnych zmian.
- Przyjrzyj się swojej hierarchii wartości, wirus bez twojej zgody dokonał na niej istotnych zmian. Zaakceptuj te zmiany, twój bunt rodzi tylko frustrację.
- Nie zapominaj o swoich rodzicach, dziadkach ciociach i wujkach, zadzwoń do nich. Twoja uwaga na nich i czas z nimi jest dla nich ważny.
- Twój znajomi, przyjaciele nie wszyscy zdali egzamin i dobrze. Lepiej mieć kilku prawdziwych niż setkę iluzorycznych.
- Nie oglądaj wciąż tych samych wiadomości telewizyjnych, nie ma powodu wpadać w przygnębienie. Już wiesz, jak dbać o swoje zdrowie a polityka jest brudna i nie dla ciebie.
- Nie śledź z uwagą rozwoju pandemii w Internecie, od ciebie zależy tylko twoje życie. Nie masz na resztę wpływu.
- Nie komentuj agresywnie w sieci, nie wykluczaj, nie wyzywaj się – inni też mają uczucia i swoje prawa. Nie jesteś anonimowy.
- Wróć do swoich starych zainteresowań, one były dla ciebie ważne.
- Zdrowo się odżywiaj, jedz mniej, ale częściej, nie potrzebujesz tyle kalorii co zwykle.
- Środki psychoaktywne w czasie pandemii to droga na manowce. Alkohol, narkotyki nie rozwiążą żadnych twoich problemów, wywołają nowe.
- Planuj następny dzień wieczorem abyś wiedział co robić jutro, czas szybko pomyka. Nie trać go.
- Może warto wrócić do czytania.
- Aktywność ruchowa jest możliwa nawet w domu.
- Nie obrażaj się na Boga, jeśli jest, to cię nie zostawi, jeśli go nie ma, to Cię nie oszukał.