

Загальні поради під час карантину



Важливо продумати хороший цікавий і чіткий режим дня. "Це – хороша можливість структурувати свій час, а не впадати у зневіру. Ви повинні чітко розуміти: у цей проміжок часу я працюю, у цей – роблю хатні справи, у цей – дивлюся у вікно, у цей – відкриваю вікно і дихаю повітрям. Дихати свіжим повітрям – це важливий момент, про нього потрібно пам'ятати. Іноді ми у таких ситуаціях підсвідомо можемо закрити всі вікна і непомітно для себе влаштувати бункер"

Там, де ви знаходитесь, має бути хороша циркуляція повітря, повинно бути світло і комфортно. Також варто подбати про те, аби у вас було достатньо продуктів, з яких можна зробити салат або приготувати щось корисне.

У магазини виходити зараз можна і потрібно. Не забувайте бажати доброго ранку, гарного дня і міцного здоров'я продавцям і касирам, які працюють у тих магазинах, куди ви ходите. Це теж обмін позитивними емоціями і соціальними поглажуваннями. Вони зараз дуже важливі.

Знайдіть час аби опанувати різні техніки медитації та візуалізації. Можна зайнятися дихальними практиками - їх безліч можна знайти в інтернеті. "Тим більше, що дихальні практики позитивно впливають на легені, так що їх можна використовувати і як профілактику різних побічних ефектів від вірусних захворювань"

Якщо ви працюєте з дому – це дуже полегшує ситуацію вдень. Складніше стає вечорами, тому що у кожного з нас є звички і певні ритуали, яким ми присвячували наші вечори.

"Згадайте, що ви робили, куди ходили, з ким зустрічалися. Подумайте, яку свою потребу ви задовольняли таким чином і продумайте, як ви можете зараз цю потребу задовольнити хоча б частково, перебуваючи вдома. Якщо це потреба у спілкуванні – телефонуйте друзям. Якщо це потреба у впливі – почніть вести щоденник онлайн, запустіть якийсь позитивний флешмоб

Важливо бути на зв'язку. Продумайте графік, за яким ви будете зідзвонюватися з друзями, спілкуйтеся з тими, хто вам дорогий. Придумуйте активності в режимі онлайн. Будь-які, на які вистачить фантазії: вечірки, настільні ігри, зустрічі випускників.



Важливо відкласти образи на батьків і допомогти їм зараз – передати посилку, підтримати звісточку, домовитися з сусідами, щоб вони допомогли вашим батькам з ліками або продуктами. Це краще, ніж сидіти і мучитися докорами сумління "потрібно це зробити чи не потрібно".

Можна робити мотиваційні плани і дошки візуалізації. "Зараз це буде дуже корисно. Що би вам хотілося зробити після карантину, куди піти і з ким зустрітися, щоб отримати максимальне задоволення? Візуалізація дозволяє включитися внутрішній дитині. Пам'ятаєте, як у дитинстві, коли ми чекали чогось дуже важливого, з'являлася додаткова енергія, ми починали краще себе вести, прибирати і допомагати, насичуючи час, щоб він швидше проходив? Мотиваційні дошки включають цей механізм, звільняючи необхідну енергію"

Використовуйте цей час, щоб почати щось нове. "Подумайте, що ви можете зробити для себе, щоб вам було краще. Використайте можливість почати робити щось нове і цікаве: вчити іноземну мову, займатися спортом, переглянути всі відкладені онлайн курси. Час - це дуже цінний ресурс, і зараз з нього можна взяти все найкраще, щоби щось змінити для себе"

