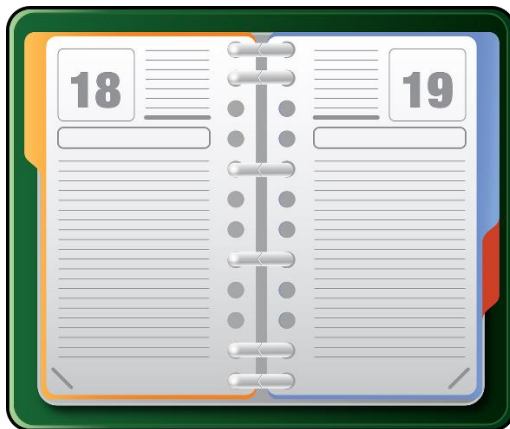


Ötletek, javaslatok arra az esetre, ha nem bírod a bezártságot



1. Tervezd meg a napodat! Legyen rugalmasan alakítható, de határozott napirended! Ne hagyd szétcsúszni a dolgaidat!



2. Írd össze azokat a barátokat, barátnőket, akikkel szívesen beszélgetsz, vagy akikről rég hallottál! Hívd fel valamelyiküket!



3. Írd össze azokat a rokonokat (nagyözölő, nagynéni, nagybácsi, unokatestvér, stb.) akikkel most személyesen nem tudod tartani a kapcsolatot! Hívd fel valamelyiküket!



4. Gondold végig, mik azok a tevékenységek, amelyek örömet okoznak neked, pl.: sport, zenehallgatás, olvasás, filmnézés, rajzolás, stb. Szánj időt ezekre!



5. Próbálj ki valami új dolgot, pl. ha még nem főztél, csinálj valami egyszerű, de finom ételt! Süss süteményt! Horgolj! Barkácsolj!



6. Ha van kertetek, tölts minél több időt a szabad levegőn! Egyszerűen csak érezd jól magad!



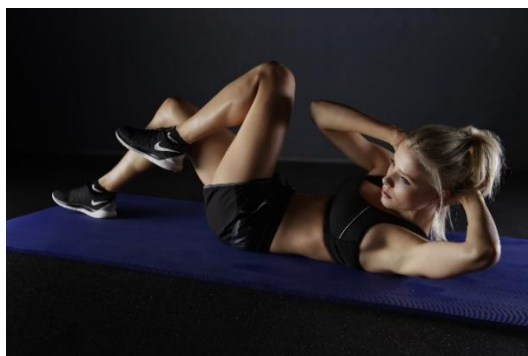
7. Szervezz meg a barátaiddal egy „online pikniket” a nappaliban!
Nevessetek sokat!



8. Vegyél egy kellemes fürdőt! Ha van otthon valamilyen nyugtató hatású illóolaj, pl. levendula, csepegtess egy pár cseppet a vízbe! Lazulj el!



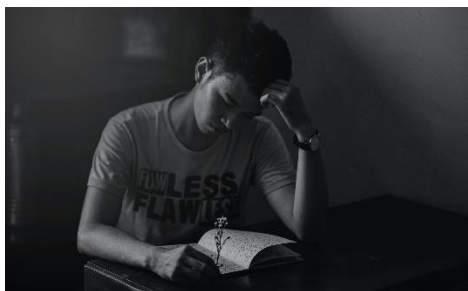
9. Legalább hetente háromszor szánj időt a mozgásra! Fontos a testi és a lelki egészséged megőrzése szempontjából is!



10. Társasjátékozatok az otthon lévő családtagokkal! Főzzetek, takarítsatok közösen! Beszélgetek minél többet! Legyetek együtt, ne egymás mellett!



11. Ha rossz érzéseid vannak, írd le, vagy –bármilyen furán hangzik is– hangosan mondd ki őket! Már azért, hogy szembenézzünk a rossz érzéseinkkel, sokat veszítenek az erejükből!



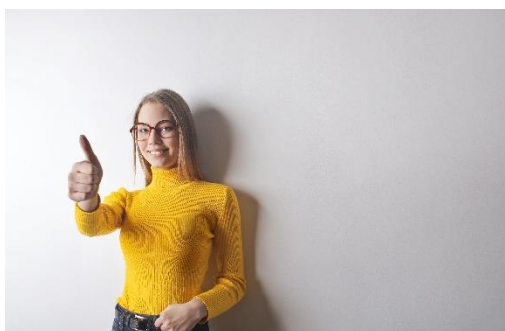
12. Írj naplót!



13. Vedd számba, hogy mi mindenért lehetsz hálás, minek tudsz örülni! A hála és az öröm erősíti a lelki és a fizikai ellenállóképességünket!



14. Minden nap dicsérd meg magad valamiért, pl.: ma hasznosan töltöttem a napomat! Nem úsztam el a tanulnivalóimmal! Jót beszélgettem telefonon a barátommal, barátnőmmel! Segítettem anyának! Edzettem egy jót! Stb.



15. Tarts rendet magad körül!



16. Írj listát arról, hogy mi mindent fogsz csinálni, ha vége a bezártságnak!
Jó, ha vannak terveid!



17. Olvass el egy rövid részt a Bibliából! Gondolkodj rajta!



18. Szánj időt az imádságra!

Jókedvet és sok erőt kívánok neked!

