

6 sposobów życia w pandemii:

Co cię uszczęśliwia? Co lubisz?

1. Miej czas dla siebie. Może to być 10 minut rozmowy telefonicznej z przyjacielem, przeczytanie odkładanej książki, kubek pysznej herbaty, czy smakowite naleśniki.
2. Miej czas dla swoich bliskich. Zrób coś miłego, co uszczęśliwi rodzica, brata, siostrę... Wybierzcie się na wspólny spacer, włącz bajkę, film, który od dawna chcieliście obejrzeć. Spędźcie czas razem.
3. Zadzwoń do kolegi/koleżanki z pytaniem, czy nie potrzebuje pomocy? Zwykła rozmowa, a napełni drugą osobę poczuciem wsparcia.
4. Uśmiechnij się do innych np.: do ekspedientki w sklepie, kierowcy autobusu, sąsiada nieopodal. To bardzo prosta czynność, która poprawia nastrój.
5. Miej czas dla przyrody. Zmieniaj naszą planetę. Podnieś 1-2 śmiecie dziennie. Niewiele wysiłku to kosztuje, a wiele zyskasz ty czy ja w przyszłości.
6. Siedzisz cały dzień za biurkiem? Wyjdź na spacer z ukochanym psem. 30 minut na świeżym powietrzu, a dotlenisz organizm.

Źródło: Barbara Szołomicka - Robaszewska