

Календар Активности у време изолације

1. Направи план који ће ти помоћи да осмислиш време док си у изолацији.	2. Уживај док переш своје руке. Сети се шта све оне раде за тебе.	3. Напиши 10 ствари због којих си захвалан у животу и напиши зашто.	4. Узимај доста течности, једи здраву храну и јачај имунски систем.	5. Настави да будеш активан, вежбај.	6. Буди у контакту са комшијама или пријатељима и понуди им помоћ ако им треба.
7. Подели своја осећања и буди отворен да потражи помоћ ако ти је потребна.	8. У циљу релаксације пробај да одвојиш 5 минута током којих ћеш мирно и дубоко дисати.	9. Позови оне које волиш и потруди се да их активно слушаш.	10. Буди без “екрана” пре одласка на спавање и непосредно након буђења.	11. Настоји да запазиш најмање 5 ствари које су лепе у свету око тебе.	12. Прочитај нову књигу, погледај омиљену ТВ емисију или аудио запис.
13. Одговори љубазно сваком са киме ступаш у контакт.	14. Играј игрице у којима си уживао када си био млађи.	15. Настави да радиш на пројекту који ти је важан.	16. Откриј поново своју омиљену музику.	17. Научи нешто ново или уради нешто креативно.	18. Нађи забаван начин за додатних 15 минута физичке активности.
19. Начини три љубазна геста да помогнеш другима.	20. Издвоји време за неговање себе. Уради нешто лепо за себе.	21. Пошаљи писмо или поруку некоме кога ниси одавно чуо.	22. Пронађи позитивне приче на вестима и подели их са другима.	23. Имај дан без употребе савремених информационих технологија.	24. Настоји да потиснеш своје бриге у вези будућности.
25. Потражи добро у другима и настоји да запазиш њихове добре стране.	26. Настоји да правиш мале кораке према великом циљу.	27. Захвали се неколицини људи којима имаш на чему и реци им зашто.	28. Направи план да се виђаш са пријатељима после изолације.	29. Настоји да се “повежеш” са природом, макар то било на тераси свог стана.	30. Запамти да сва осећања и ситуације временом пролазе.

„Све нам може бити одузето осим једне ствари: слободе да изаберемо своје понашање у свакој ситуацији.“

Биктор Франкл

Приредили:

проф.др Горан Михајловић

др Милица Пантић

Преузето и прерађено са сајта: www.actionforhappiness.org