



**Dacă ești acasă și încerci să te adaptezi la noile condiții și reguli desigur este o veste bună :
ești sănătos , cel puțin “fiorosul” virus nu este pe lângă tine !**

1

Nu izolarea în sine este așa greu de suportat ci îngrijorarea,
lipsa datelor exacte, neputința de a controla viitorul:
“ce se va întâmpla ?” Aminteste-ți că în nicio condiție nu deții puterea
de a prevedea viitorul . Acum este doar o conștientizare acută a acestei incapacități.
De fiecare dată viața, viitorul vine cu sugestii , oportunități , surprize pe care nu le-ai anticipat,
așadar lasă scenariile dramatice și orientează-te către ceva benefic pentru tine !

2

Avalanșa informațiilor nu fac decât să te țină într-o legătură strânsă cu subiectul coronavirus.
Te simți bombardat de fel și fel de descrieri, păreri care nu te ajută. Fiind ancorat în permanență cu
aceste gânduri, ele vor genera emoții doar din spectru negativ : frică, disperare, neîncredere, neputință.
Deconectează-te de la această obsesie!
Căutând surse credibile , a specialiștilor serioși , de cel mult două ori pe zi îți va da răgazul să îți odihnești
mintea și inima și te vei duce spre alte zone de interes.





**Dacă ești acasă și încerci să te adaptezi la noile condiții și reguli desigur este o veste bună :
ești sănătos , cel puțin “fiorosul” virus nu este pe lângă tine !**

3

Nici discuțiile interminabile despre acest subiect nu te vor feri de pericol , nici nu-ți vor întări imunitatea ci doar vei prelua emoțiile interlocutorilor și te vei încărca permanent cu o stare afectivă maladivă. Găsește și alte subiecte , condu discuția către amintiri plăcute , către întâmplări amuzante. Dacă celălalt insistă pe speculațiile coronavirusului , atenționează-l asertiv că tu nu agreezi acest subiect, că nu îți face bine și ai prefera altă temă de discuție. O sa dea roade dacă spui prietenilor deschis că nu vrei să intri în polemici și comentarii interminabile despre virus. Așa o să poți să te antrenezi în alte scenarii de viață.

4

Dă-ți voie să accepți la nivel mental , afectiv și comportamental că trăiești o perioadă diferită, asta nu înseamnă să apelezi la “gândirea magică “ de genul : “dacă mă gândesc permanent la ce se întâmplă sau s-ar putea întâmpla, o să fiu pregătit “. Din experiența trecută poți să-ți amintești că oricâte anticipări ai face, viitorul vine cu ceva neașteptat , oricum te ia prin surprindere. Atunci se pune întrebarea îndreptățită , de ce să-ți consumi timpul și energia psihică în zadar?! Poți să o folosești făcând ceva plăcut , relaxant. Iți va crea o stare de bine.



**Dacă ești acasă și încerci să te adaptezi la noile condiții și reguli desigur este o veste bună :
ești sănătos , cel puțin “fiorosul” virus nu este pe lângă tine !**

5

Anxietatea și grija trebuie păstrate la nivelul funcțional , adică atât cât să te determine să fi precaut și să te protejezi , mai mult devine toxică. Intreținute la cote mari aceste trăiri te fac vulnerabil , pot accesa atacuri de panică care sunt invalidante. Poate te întrebi cum ai putea echilibra anxietatea atunci când ea pare să dețină controlul? Îndreptându-ți atenția către stimuli exteriori , activități care să îți solicite concentrarea care nu te lasă să îți analizezi permanent stările sufletești, opresc luminarea de gânduri care te țin în această stare anxioasă, alimentând-o și amplificând-o. Dacă citești ceva interesant, dacă vizionezi un film palpitant te vei proiecta în acele scenarii care te vor apăra de teama ta permanentă.

6

Scoaterea din ritmul cotidian ce te face să tânjești după programul pierdut, era poate zona ta de confort pentru că era cunoscut , avea sens. Sigur că niște repere cunoscute sunt confortabile însă de ce să nu te lași antrenat într-o provocare de imaginație și creativitate ?! Ai multe lucruri pe care nu le cunoști și poti să înveți lucruri inedite. Ține de alegerea ta și de efortul de a te adapta la noile condiții. Sunt variate activități pe care le poți alege : să înveți să tricotezi, să ascuți muzica preferată, să înveți trucuri despre îngrijirea corporală, poți să faci exerciții de memorie, poți să înveți să desenezi, poți să te informezi despre moda, poți să scrii un eseu legat de experiența ta de viață, poți recicla diverse materiale, poti experimenta rețete culinare noi. Internetul este un aliat acum, el ne oferă lecții , conferințe, spectacole, muzee, imagini minunate, informații din toate domeniile. De ce să nu explorezi și să nu exploatezi faptul că ai timp, că ești acasă, că poți sta comod , că te poți odihni, nu te plângeai că ești obosit ?!



**Dacă ești acasă și încerci să te adaptezi la noile condiții și reguli desigur este o veste bună :
ești sănătos , cel puțin “fiorosul” virus nu este pe lângă tine !**

7

Ferește-te să-ți pierzi încrederea în tine! Amintește-ți de câte ori ai trecut prin situații dificile și le-ai învins, ce te face să crezi că nu poți să gestionezi câteva săptămâni de stat acasă? Nu este o pedeapsă, este un mod de a preveni, de a te feri de riscul de a te îmbolnăvi. Consideră casa ta ca o oază de liniște, ca împărăția ta. Aranjează-ți mobila să îți creezi zona ta de confort , fă curat să simți prospețime, sortează hârtiile, aranjează-ți pozele, fă ordine prin dulapuri și sertarele pot fi rearanjate.

8

Poate cel mai important lucru pe care ai ocazia să îl faci în timpul izolării este să ai curiozitatea să te cunoști mai profund. Dezvoltarea personală, autoanaliza este benefică la orice vârstă , pentru oricine. Poți să cauți cărți, articole de psihologie, filozofie, religie, dezvoltare personală care să te ajute în procesul introspecției. Forarea interioară necesită analiză și timp, acum le ai , folosește-le! În locul lamentărilor și disperării, cercetează mai profund ce stă ascuns în sufletul tău. Este cu mult mai benefic și fascinant.

