

IDEES PER AJUDAR-TE A PORTAR MILLOR LA QUARANTENA

No estem acostumats a tenir tant de temps lliure, ni a haver de decidir què fer amb ell i això, ens pot resultar aclaparador i ser en si mateix un estressor i desencadenar cert estat ansiogen, però en la mesura que entenguis que és normal la seva aparició i et centris en utilitzar la seva energia per establir prioritats i estructurar el teu dia, tot anirà millorant.

Anem a per **consells pràctics** que pensem que us poden ajudar:

- ✓ **No et forcis a fer coses perquè sí**, no cal estar sempre en mode productiu, no et culpis per descansar o no "fer res" si és el que el cos et demana algun dia.
- ✓ **Dona't temps** per processar tots aquests canvis.
- ✓ És normal que puguin aparèixer de sobte **emocions intenses** i fins i tot contradictòries, **accepta-les, sent-les** i no t'espantis d'elles; expressar-les t'ajudarà a equilibrar-te de nou.
- ✓ **Estructura el teu dia en funció de les teves necessitats actuals**. Sents que necessites descansar més, sentir-te productiu, entretenir-te...? Pregunta't què és el que més necessites cada dia i configura el teu dia atenent aquestes necessitats.
- ✓ **Tingues cura dels petits detalls del teu entorn**. És important mantenir la nostra llar neta, ordenada i el més confortable possible. Ara passaràs molt temps en ella, fes els canvis que necessitis per sentir-te millor.
- ✓ Tolera **"perdre el temps"** estirat al sofà o al llit, però tampoc siguis una marmota. El descans i la introspecció ens ajuden a portar calma i a digerir les nostres emocions.
- ✓ El nostre consell és que et posis un màxim de vegades al dia per veure l'**actualitat**, ja sigui a través de xarxes, televisió, premsa... sinó, estaràs potenciant que la teva ment estigui en mode perill contínuament i això no ajudarà a que estiguis tranquil.
- ✓ **Crea rutines** que et facin sentir bé, pot ser una cosa tan banal com fer-te la manicura cada X dies o com fer 10 min de ioga cada matí. Comença per accions petites, sempre hi haurà temps d'ampliar-les.
- ✓ Pensa en activitats que en algun moment de la teva vida haves fet hores i hores (i que no sigui dormir). Potser pintar, fer punt, escriure... qualsevol activitat que requereixi estar concentrats en una tasca una estona pot ser considerada una pràctica de tipus Mindfulness i ajudar-te a **conrear la calma** i la paciència.
- ✓ I no oblidis que la millor manera de **conrear la teva paciència** i aprendre a passar temps amb tu mateix@ és permetre-t'ho i deixar passar els dies. El cos i la ment són savis, a poc a poc tots ens anirem adaptant. I qui sap, potser descobreixes que amb tu mateix@ estàs molt bé i aprens a gaudir més d'aquestes estones ximpls que abans et resultaven avorrides i exasperants.

"Per molt llarga que sigui la tempesta, el sol sempre torna a brillar entre els núvols."

Khalil Gibran