

# PÉČE O DUŠI V DOBĚ KORONAVIROVÉ

1

## JEDNA DÁVKA NEGATIVNÍCH INFORMACÍ DENNĚ, MAXIMÁLNĚ

Valí se na nás ze všech stran, ale dají se vypnout. Vyberte si jeden zdroj ověřených informací a vyhraďte si pro něj čas jen jednou denně.



2

## JEDNA MALÁ RADOST DENNĚ, MINIMÁLNĚ

Malých radostí není nikdy dost, jedna denně je povinnost. Dejte si horkou vanu, oblíbené jídlo, pusťte si film, cokoliv vás těší.



3

## KDE JE ŘÁD, TAM JE JISTOTA

Pravidelnost zmírňuje úzkosti. Plánujte si den s několika záchytnými body, kterých se budete držet.



4

## NEDEJTE ŠANCI OSAMOCENOSTI

Osamocení vás vede k depresi, proto se držte svých sociálních kontaktů zuby nehty. Že to teď nejde? Co třeba Skype s kávou v ruce?



5

## UŽIJTE SI SAMOTU

Udržovat své vztahy je důležité, ale každý někdy potřebuje být jen sám se sebou. Každému v rodině vyhraďte kout, kam si může zalézt a být chvíli v klidu a sám.



6

## TAK TO BYLO, TAK TO BUDE

Zachovejte své zvyky, pokud to jde, a vymyslete náhradu, pokud to nejde. Nemůžete jít cvičit do fitka? Cvičte u YouTube.



7

## I HRDINOVÉ SE BOJÍ, KŘIČÍ A BREČÍ

Dejte volný průchod svým pocitům. Že nejste dost stateční? A kdo by byl. Křičte, brečte, nadávejte, zkrátka to pusťte ven.



8

## SVĚŘTE SE PAPÍRU

Papír snese vše. Pište, piště a piště, až se ze svých pocitů vypíšete. Třeba jednou vydáte knihu.



9

## PŘÍRODA LÉČÍ

Blahodárný vliv přírody na psychiku potvrzují i vědci. Pohled na stromy, louky a květiny pohladí po duši i s rouškou na tváři.

