



Как организовать себя и свою жизнь на карантине?

Неопределенность будущего нас удручает. Сейчас мы живём во время беспокойства и турбулентности. Контролировать мир мы не можем, а научиться управлять собой очень даже реально.

Пришло время перестраиваться и упорядочивать свою жизнь. А там гляди и ресурсное состояние появится, а с ним и осуществление желаемого.



Основные принципы организации себя в период карантина.

1. Стоп тревога.

Ограничиваем просмотр новостей (10 минут в день достаточно, чтобы владеть информацией о том, что происходит в стране и мире. Родственники, друзья, соседи все равно поделятся последними событиями. Не вижу смысла следить за статистикой, на неё не повлияем, а тревогу запустим.

Учимся жить в моменте, здесь и сейчас.

Тревожного человека нет в настоящем, он живёт будущим. Отслеживаем положительные моменты в себе, семье.



2. Режим дня.

Очень важный подпункт. Пишите расписание дня, если вы находитесь дома, иначе лень завладеет вами.

Для детей важно знать распорядок следующего дня, а для себя - чем порадуете своих сокровищ к вечеру за прекрасно проделанную работу и помощь вам.



3. Фильтруем свое окружение.

Проанализируйте свое общение в последнее время и ответьте себе на вопрос, кто с вашего окружения крадёт ваше время, напрягает и обесточивает вас? А с кем после общения вам радостно, легко и вдохновенно?



4. Социальные сети.



Если ваши чаты в мессенджерах переполнены и забиты сообщениями от друзей фейковой информацией, схемами лечения и спасения, автоматическими рассылками с дурацкими картинками самое время остановить эту цепь.

5. Долой перфекционизм.

Если вы привыкли делать в семье все сама, так как другие не смогут повторить вашу идеальность. Прекрасная возможность пересмотреть домашние обязанности и перераспределить между членами семьи, иначе вас накроет, если вы ещё и работающая мама.



6. Ставим не долгосрочные цели.

Поддержка психолога, коуча была бы сейчас очень кстати, тем более сейчас много предложений психологов консультировать бесплатно, со скидками, за донейшн. Если у вас есть опыт, то смело ставьте себе цель на неделю, 2 недели либо месяц. Цель должна быть конкретной, измеримой, реальной, с четкими сроками.

7. Держим себя в хорошей физической форме.

Ритуалы красоты, душ никто не отменял. Если вы постоянно в халате и пижаме, мозг считает, что вы в зоне постоянного расслабления.

Интернет переполнен тренировками ведущих спортсменов на любой вкус. Только ваше желание. 10 минут в день физической нагрузки намного лучше, чем вообще ничего. Не забывайте про полноценный сон, 8-9 часов сна - фундамент красоты и вашего здоровья.



8. Благодарности.

Заведите себе вечернюю традицию говорить спасибо себе за себя, членам своей семьи, друзьям, знакомым, коллегам. Учитесь говорить слова поддержки друг другу, это сейчас так необходимо.

9. Практикуем майндфулнесс.

Это техники осознанного восприятия. Когда вы будете пить свой утренний кофе, проверьте, куда направлено ваше внимание? Вы улетели в тревоги о будущем или вы находитесь в текущем моменте? Практикуйте, исследуйте себя и почерпнете много полезного, научитесь расслабляться и фокусироваться на настоящем.



10. Осваиваем новое.

Напрягаем свой мозг, осваиваем новые программы, учим языки. Наш мозг постоянно должен трудиться и решать сложные задачи, иначе привет Альцгеймер)

Карантин рано или поздно закончится, а нам с собой, нашим окружением ещё жить и работать)

Желаю всем успешной весенней самонастройки!

Источник: <https://www.b17.ru/article/275465/>