

FETA Füzetek

Tartsd kézben a napod

Covid



Pintér Fanni és Gerencsérné Széles Zsuzsanna

Megküzdés a járvány idején

Ez egy önsegítő anyag, mely tanácsokat nyújt arra vonatkozóan, hogyan tartsd kézben a mindennapjaid a járvány okozta megváltozott élethelyzetben.

Tervezz Okosan

Akár önálló háztartást vezetsz, akár a szüleiddel élsz, pár hasznos tanács jól jöhet, hogy ne fulladjon káoszba az otthonlét.

1. Szánj időt az ébredésre

Ágyazz be, öltözz fel, reggelizz.

2. Tervezd meg a napot

Legyenek hosszabb távú céljaid is, és tégy értük minden nap. Gyűjtsd össze a feladatokat az adott napra, priorizálj.

3. A kevesebb néha több – legyél reális

Elérhető célokat tűzz ki magad elé, ha kell kisebb egységekre is bonthatod a feladataid.

4. Oszd be az időt

Válaszd szét a tevékenységeid (tanulás, házimunka, kikapcsolódás) dedikálj számukra külön időt. Egyszerre egy dologgal foglalkozz. Amibe belefogsz, próbáld befejezni. Tartsd a kereteket térben és időben.

5. Figyelj magadra

Tarts szünetet, mozogj egy kicsit, egyél és igyál. Tölts időt a friss levegőn is.

6. Figyelj másokra

Ha többen éltek együtt azért, ha egyedül vagy akkor pedig azért.

7. Légy offline

Néha nem árt lecsatlakozni a digitális világról. Tájékozódj, de igyekezz egyensúlyt tartani az online és offline tér között. Elalvás előtt 2 órával már csekkolj ki a virtuális térből.

8. Összegezz

Nap végén állj meg egy kicsit és gondold át mi az, amit jól csináltál és mi az, amin változtatni szeretnél!

9. Légy türelmes

Magaddal és a világgal, az otthonlétbe is bele kell jönni.