

...POZITIVNO

- ❖ Ozaveščaj svoje prijetne misli in vanje povabi čim več pozitivne energije
- ❖ Sprejmi in verjemi v misel, da bo vse dobro
 - ❖ Uporabi afirmacije (npr. sem pogumen, sem vredna ljubezni)
- ❖ Zaupaj vase in v svoje sposobnosti
 - ❖ Prebudi smisel za humor
 - ❖ (Na)smej se
- ❖ Izkazuj dnevno hvaležnost (za izkušnje, osebe)
- ❖ Omeji količino novic o koronavirusu

...DRUŽABNO

- ❖ Pomagaj drugim (npr. postani prostovoljec; pomagaj ranljivim skupinam)
- ❖ Ohrani stik s prijatelji in sorodniki preko sodobne tehnologije
- ❖ Poišči moč in oporo v bližnjih
- ❖ Izkoristi dragocen čas za poglobitev družinskih vezi
- ❖ Prebudi otroka v sebi
- ❖ Igranje družabnih iger

...USTVARJALNO

- ❖ Ustvari nekaj novega, črpaj iz lastnega navdih
- ❖ Preizkusi se v vlogi kuharskega mojstra
- ❖ Izdelaj unikatne izdelke iz različnih materialov (npr. volne, blaga, papirja, gline, nakita)
- ❖ Uredi svoje gnezdece po lastnih željah

...PO SVOJE ALI ČAS SAMO ZASE

- ❖ Privošči si dolgo sproščujočo kopel (npr. s svečkami, z glasbo)
- ❖ Preberi roman ali poezijo, tebi pisan na kožo
- ❖ Opazuj in si dnevno zapisuj pozitivne stvari, ki jih opaziš pri sebi ali drugih (npr. pisanje dnevnika)
- ❖ Sprosti se ob spremljavi tebi najljubših melodij
- ❖ Privošči si filmski maraton
- ❖ Osvoji znanje preko spletnega tečaja
- ❖ Sprejmi samega sebe in neguj ljubezen do sebe
- ❖ Uredi se zase; naj ti bo prijetno

...PSIHOLOŠKO

- ❖ Poskrbi zase (prisluhni sebi, svojim potrebam, željam)
- ❖ Različen odziv na stresne situacije (opazuj svoj vedenjski, telesni, miselni in čustveni odziv)
 - ❖ Vedi, da so neprijetni občutki normalni v teh nenormalnih okoliščinah (npr. strah, brezup, nemoč)
- ❖ Preizkusi različne tehnike sproščanja (globoko dihanje, vizualizacija, postopno mišično sproščanje)
 - ❖ Ob stiskah se obrni na psihosocialno podporo (npr. razbremenilni telefonski pogovori s psihologom) ali poišči strokovno pomoč
- ❖ Ohrani rutino oz. jo prilagodi okoliščinam
- ❖ Zavestno opazuj naučena (avtomatska) vedenja (npr. umivanje zob, hranjenje, oblačenje, priprava na spanje)
 - ❖ Izogibaj se škodljivim razvadam
 - ❖ Osredotoči se na tukaj in sedaj
- ❖ Poskrbi za občutek varnosti in kontrole
 - ❖ Poveži se z naravo (opazuj in črpaj navdih iz prebujajoče se pomladi)

...TELESNO

- ❖ Svoji redni vadbi dodaj še nove gibe
- ❖ Nauči se zabavnega plesnega koraka
 - ❖ Spoznaj jogo
- ❖ Poskrbi za dnevno telesno aktivnost

...ROMANTIČNO

- ❖ Ustvarita okoliščine za zmenek iz fotelja (npr. piknik v dnevni sobi) p.s. uporabita domišljijo ☺
- ❖ Popestrita vajino ljubezen, v odnos vnesita svežino
- ❖ Spomnita se prijetnih skupnih trenutkov (npr. smešnih, ljubečih, sramežljivih, spontanih, presenečenj)
- ❖ Drug v drugem poiščita lastnosti, v katere sta se zaljubila in tako obudita začetno iskrico
- ❖ Čas za pogovor o vama (npr. dotaknita se tem, za katere ni bilo časa)

...KRATKOČASENJE

- ❖ Reši rebus, križanko, sudoku, uganke ipd.
- ❖ Sestavi puzzle
- ❖ Dokončaj šivanje gobelina
- ❖ Preizkusi se v interaktivnih igrah

...KORISTNO

- ❖ Poskrbi za gospodinjska opravila, za katere prej nisi imel časa (beri: ti ne dišijo preveč)
- ❖ Pospravi shrambo, klet
- ❖ Služba od doma
- ❖ Pomagaj otrokom pri šolskih obveznostih

...UMETNIŠKO

- ❖ Preizkusi se v vlogi risarja, poeta, glasbenika, pevca, plesalca ipd.

...NOSTALGIČNO

- ❖ Kronološko uredi fotografije in oblikuj unikatni album
- ❖ Privošči si ogled posnetkov, ki te bodo zazibali v prijetne spomine
- ❖ Pogovor s prijatelji o zabavnih trenutkih