

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА НА ЧАС КАРАНТИНУ:

Психолог радить щодня, перед тим як встати з ліжка, подумати про щось хороше. «Теза про те, що «всі наші думки матеріалізуються» - не порожні слова, а доведений психологами факт. Якщо задуматися, то кожен з нас, подумавши про щось, незабаром помічав, що думка може «втілюватися» в життя. Однак, багато людей не вміють думати правильно та формулювати свої бажання. Вони не можуть позбутися негативних думок, з якими звикли жити. Спочатку потрібно ці страхи викинути як старий мотлох, а потім візуалізувати свої бажання. Це - найбільш ефективний і дієвий спосіб для матеріалізації власних думок. Щоб бажане виповнилося, потрібно зрозуміти і чітко уявити, чого ви хочете, і продумати всі деталі», - радить фахівець.

Щоб час карантину пройшов з користю психолог рекомендує:

- Кожен день обов'язково присвятіть хоча б 15 хвилин фізкультурі. Віруси бояться сильних і позитивних людей.
- Читайте щодня. Читання – це своєрідна форма релаксації, яка допомагає боротися зі стресом і поганим настроєм.
- Дивіться цікаві фільми та пізнавальні програми. Напевно, у кожного є збережені в закладках списки фільмів та серіалів, які вже давно хотіли подивитися. Ось для цього ідеальний час!
- Карантин – ідеальний час для того, щоб отримати нові знання. Сьогодні існують сотні онлайн-курсів, які доступні кожному.
- Розбирання мотлоху. Прибирання очищає не тільки простір, а й голову від зайвих думок. Час викинути все зайве! Можна віддати непотрібні вам речі на благодійність.
- Онлайн-шопінг. Можна купити щось потрібне й красиве, не виходячи з дому, а у цьому допоможуть онлайн-магазини.
- Музеї світу онлайн. Екскурсії у відомих музеях можна відвідати, не виходячи з дому.
- Кулінарія. Настав час приготувати щось зі списку, який давно доповнюється рецептами з інтернету. Це можуть бути пироги або, наприклад, суші.
- Тотальний релакс. Тут варіантів маса: від виспатися досхочу до прийняття ванни або медитування. Просто відпочиньте, зараз саме час для цього.

І пам'ятайте – панікує лише той, кому нічим зайнятися, а вам тепер є чим!