

Doroga Uczennico ,Drogi Uczniu . Przeczytaj I przemyśl.

Jak znaleźć grunt pod nogami w czasie pandemii koronawirusa?

(Na podstawie Artykułu Z CEO Daniela Hunter i współpracowników)

Aby utrzymać dobrą formę na długi dystans, musimy zachować moc umysłu, hart ducha oraz otwarte serce. Kiedy jesteśmy w złej formie, nasze możliwości się kurczą – jesteśmy mniej twórczy, nadwrażliwi i gorzej nam idzie planowanie strategiczne. Jeżeli mamy dalej aktywnie i skutecznie funkcjonować w świecie, mamy obowiązek zadbać o siłę ducha. Oto kilka sposobów na to, jak się wzmocnić, żebyśmy nadal mogli podejmować się realizacji coraz większych, strategicznych działań.

- 1. Będę podejmować świadome decyzje związane z tym, kiedy i w jakiej formie śledzę bieżące informacje o wydarzeniach .**
- 2. Będę nawiązywać kontakty z innymi i dbać o aktywność fizyczną. W domu też można Ćwiczyć!**
- 3. Poznam swoje moce twórcze. Może nauczę się czegoś nowego? Może ugotujesz Obiad dla rodziny albo naprawisz szafkę.**
- 4. Będę świadomie robić przerwy w korzystaniu z mediów społecznościowych. Zamiast tego wykorzystaj czas na sensowne i bezpośrednie kontakty międzyludzkie. Telefon np. do przyjaciela . Gry planszowe z rodzeństwem to świetna zabawa.! Czytanie choćby gazety ma sens!**
Dla naszego własnego dobra musimy wyznaczyć zdrowe granice.
- 5. Będę się starać dzielić z innymi tym, co pomaga mnie. Podziel się z innymi i dodaj coś od siebie. Może to być wiersz, który wzruszy, Piosenka ,ciekawny filmik....albo telefon do Bliskich z pytaniem :Co u Ciebie Słyszać czy Potrzebujesz pomocy**