

面对隔离的

10 个小提示

这些日子，我们在面对很多不确定性和不能避免的休止，这让我们很容易感到气馁、纳闷、忧虑和恐惧.....

以下的小提示是参考圣施礼华和他的同伴在战争中被围困时，他在面对那逆境时所作的建议，希望它们能帮助你更好地面对未来的日子。

1 保持乐观

凡事必有天主的意思。面对如此景况，应尝试以超圣的态度，良好的幽默感和希望来面对它。

2 订立时间表

订立时间表可以帮助你善用时间。不要错过能让你充实的每一个日子。

3 不浪费时间

避免过度使用电子产品来打发时间。

4 学习新事物

今天可能是学习新语言、尝试新食谱或是开始计划已久的网上课程的好日子。

5 培养嗜好

藉此机会去培养你的嗜好，不论是音乐，阅读，写作或运动。

6 更平静地祈祷

如果我们愿意，这段休止的期间是提升内修生活的好机会。天主从不离开我们！

7 与别人交流

与身边的人倾谈；或善用电话或视像会议联络远方的友好。

8 成为支持者

支持身边的人：恐惧和郁闷是巨大的诱惑。尝试留意那些比你更脆弱的人的需要。

9 保持冷静

不要着眼于负面的事物；为身边的一切美好事物而感恩。

10 说对不起

与别人一起过「隔离生活」每每是复杂的，当与他人发生磨擦时，定当要跟对方修和。