

10 TIPS OM DE STRIJD AAN TE GAAN IN QUARANTAINE

De onzekerheid en het noodzakelijk “niets doen” in deze dagen kan gemakkelijk leiden tot ontmoediging, verveling, bezorgdheid of angst ... Onderstaande aanpassing van raden die de H. Jozefmaria in de Spaanse burgeroorlog gaf, kunnen je helpen om je dagen beter door te brengen.

1 OPTIMISME

Deze situatie laat God om een of andere reden toe. Daarom moeten we proberen die met bovennatuurlijke visie, goed humeur en hoop door te brengen.

2 PLANNING

Maak een rooster voor jezelf om de tijd te benutten. Verspil geen dagen die juist heel erg verrijkend kunnen zijn.

3 DOOD DE TIJD NIET

Maak nu geen misbruik van de technologie om “de tijd maar te doden”.

4 LEER IETS NIEUWS

Vandaag kan het een goed moment zijn om een taal te leren, een recept uit te proberen of een online cursus te volgen, iets wat je al lang had willen doen maar waar je niet aan toekwam...

5 HOBBY TIME

Benut de tijd met een hobby: muziek, lezen, een film, schrijven, of een sport (beter buiten, als dat kan).

6 BID MET RUST

Momenten van uiterlijk “niets doen” kunnen zorgen voor een grote innerlijke groei, als we die goed benutten. God laat ons nooit alleen!

7 EEN GOED GESPREK

Zorg voor goede gesprekken met degenen om ons heen of – dankzij de telefoon of een videogesprek – met degenen die verder weg zijn.

8 WEES EEN STEUN

Wees een steun voor degenen om je heen: angst of verveling zijn grote bekoringen. Kijk naar de noden van anderen die kwetsbaarder zijn dan jij.

9 BLIJF KALM

Probeer om niet te blijven draaien rond negatieve zaken en wees dankbaar voor al het goede om je heen.

10 ZEG SORRY

Het is niet altijd gemakkelijk om met elkaar in quarantaine te zijn. Laat kleine wrijvingen niet zomaar voorbij gaan, maar vraag elkaar om vergiffenis.