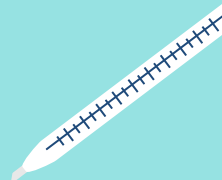
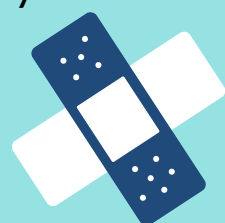


JAK NIE ZWARIOWAĆ W CZASIE KWARANTANNY?

Niepewność i beczynność w czasie tych dni może doprowadzić nas do zniechęcenia, nudy, niepokoju lub strachu... Podczas hiszpańskiej wojny domowej sugestie św. Josemarii, pomogły jego bliskim radzić sobie w podobnej sytuacji.



1 BĄDŹ OPTYMISTĄ

Bóg z jakiegoś powodu na to pozwala. Dlatego staraj się znosić to ze spojrzeniem nadprzyrodzonym, dobrym humorem i nadzieją.

2 ZAPLANUJ DZIEŃ

Zrób sobie plan dnia, aby dobrze wykorzystać czas. Nie zmarnuj tych kilku dni, które mogą być bardzo ubogające.

3 NIE MARNUJ CZASU

Uwaga na "zabójców czasu": smartfon, tablet, social media...

4 NAUCZ SIĘ CZEGOŚ

To może być wspaniały dzień: język obcy, przepis lub kurs online, na który czekasz od dłuższego czasu.

5 ODKURZ SWOJE HOBBY

Skorzystaj z okazji, aby posłuchać muzyki, poczytać książki, napisać coś lub namalować.

6 MÓDL SIĘ SPOKOJNIE

Chwile pozornej beczynności mogą być bardzo pożyteczne duchowo, jeśli dobrze je wykorzystamy. Bóg nigdy nie zostawia nas samych!

7 ROZMAWIJ

Z bliskimi lub - dzięki telefonowi lub wideokonferencji - z tymi, którzy mieszkają daleko.

8 WSPIERAJ INNYCH

Strach i nuda to wielkie pokusy. Spójrz na potrzeby innych osób, bardziej wrażliwych niż ty.

9 ZACHOWAJ SPOKÓJ

Staraj się nie skupiać na negatywnych rzeczach i dziękować za każde dobro wokół ciebie.

10 PROŚ O PRZEBACZENIE

Bycie razem w czasie kwarantanny bywa trudne. Ucinaj nieporozumienia prostym "przepraszam".