

Estratègies que poden ajudar-te a centrar la teva energia en el que TU pots fer

Reconeix les teves emocions.

Identifica les teves emocions i intenta no alimentar-les ni deixar-te emportar per elles.

Compartir-les amb persones pròximes et pot alleujar

La respiració i la relaxació facilitarà que dirigeixis la teva atenció a l'essencial.



Enfoca la teva energia i segueix una rutina.



Posa atenció en el que SÍ pots fer:

- Compleix amb les mesures de l'estat d'alarma
- Fes un horari i compleix el que vulguis fer cada dia i intenta mantenir-lo.

Centra't en el que pots fer.



Intenta afegir a la rutina moments d'oci i fomenta la teva creativitat

Ajuda als que t'envolten i ho necessiten

Centra't en objectius que puguis complir i persevera.

Cuida't.

Mantingues les teves rutines d'higiene, alimentació i son.

Intenta afegir moments d'activitat física



Desconnecta.

Evita la sobreexposició a la informació sobre el coronavirus.

Procura parlar d'altres temes i intenta fer coses que t'agradin i et serveixin per complir els teus objectius.

Mantingues el contacte social.

Amb amics i familiars a través del telèfon i videotrucades.

Cuida de tu mateix cuidant els altres.

