

Zmęczenie pandemią!? Jak sobie z tym radzić?

Trudny czas pandemii daje się Ci we znaki? Brakuje Ci pomysłów jak sobie radzić z własnymi emocjami? Z brakiem kontaktu z ludźmi ? Posłuchaj rad naszego gościa

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Zmęczenie-pandemia-i-jak-sobie-z-tym-poradzic-1.mp3>

źródło fot. :

https://www.medicover.pl/Data/Files/storage_files/2020/4/27/b8d141dd-e8ac-4533-893f-65224c2e5004/koronawirus-emocje4.webp

https://miro.medium.com/max/1250/1*opfc-ni2X3ipRsF_og3Fqw.jpeg



NAD TYM MAM KONTROLĘ WIĘC MOGĘ SKUPIĆ SIĘ NA TYCH SPRAWACH

- Zachowanie bezpiecznego dystansu fizycznego wobec innych
- Ograniczenie oglądania wiadomości
- Postępowanie zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia
- Pozytywne nastawienie
- Ograniczenie czytania Social Mediów
- Znajdywanie ciekawych rzeczy do zrobienia w domu
- Moja życzliwość wobec innych

