

Liste de distance sociale



image par @annecarly.mm

La distance sociale augmente délibérément l'espace physique entre les personnes pour éviter de propager la maladie. Cependant, avec l'incertitude qui accompagne les changements quotidiens apportés aux façons dont nous avons besoin de la distance sociale, comment pouvons-nous inviter la compassion dans nos pensées et la façon dont nous nous distancions socialement, sans devenir isolés?

Deepok Chopra a déclaré: «Vous pouvez craindre l'incertitude et essayer de contrôler chaque détail de votre vie; c'est le chemin de la peur et de l'anxiété, qui mène à une vie d'insécurité, de faibles attentes et d'épanouissement limité. L'autre voie est d'embrasser l'incertitude en tant que potentiel créatif, avec sa capacité à rendre la vie nouvelle au quotidien et la sagesse cachée derrière un chaos apparent. Si vous empruntez ce chemin, la vie s'étend sans cesse, avec une plus grande satisfaction et sécurité, un fort sentiment de soi et un processus constant d'éveil à l'avenir. Dans cette optique, l'espoir devient très différent, au lieu d'être une forme de réalisation de souhait, il devient une intention. »

Ce qui suit sont des invitations à s'engager avec compassion dans la distanciation sociale, pour permettre à ce temps de distance d'être un moment de reconnexion avec vous-même:

- Suivez un cours en ligne ou apprenez une nouvelle compétence
- Restez en contact avec vos amis et votre famille par des appareils électroniques plutôt qu'en personne (téléphone, Skype, FaceTime, option vidéo Facebook Messenger, etc.)
- Apprenez à cuisiner une nouvelle recette.

- ❑ Utilisez des services de livraison de nourriture ou des achats en ligne pour soutenir vos entreprises locales préférées
- ❑ Faites de l'exercice à la maison (il y a des tonnes d'entraînements sur Youtube, Facebook ou Instagram)
- ❑ Aller dehors! L'air frais est bon pour vous! Peut-être vous engager dans une marche de pleine conscience, en admirant toutes les images, les sons, les odeurs autour de vous.
- ❑ Participez à des loisirs (art, artisanat, musique, danse). Trouvez ce qui vous apporte de la joie et engagez-vous au quotidien.
- ❑ Soyez attentif à votre consommation d'actualités et de médias sociaux (Facebook, Instagram, Twitter). Prenez le temps des deux. Soyez intentionnel sur le temps que vous passez en ligne et prenez conscience de ce que vous ressentez. Développez la conscience de votre consommation de médias. Cela peut signifier intentionnellement de ranger votre téléphone pendant au moins une heure par jour, de supprimer des applications pendant quelques jours ou de fermer les notifications.
- ❑ Lisez le livre que vous souhaitez lire depuis des mois! Ou lisez un livre sur un sujet qui vous intéresse vraiment. Essayez de lire un chapitre par jour.
- ❑ Pratiquer les affirmations comme un moyen de surmonter les peurs et les soucis ("Je suis en sécurité. Je suis en bonne santé. Je suis tellement reconnaissante pour tout ce que j'ai")
- ❑ Mangez sainement et restez hydraté!
- ❑ Essayez de vous créer une routine réaliste qui laisse du temps à la fois pour le plaisir et la productivité.
- ❑ Pratiquez la pleine conscience; respiration profonde, méditation ou yoga. Ces pratiques peuvent nous aider à nous ancrer au milieu du bruit et des inquiétudes.
- ❑ Remarquez comment vous vous parlez; êtes-vous critique ou critique de vous-même? Quelles sont trois belles choses que vous pouvez vous dire pour chaque critique?

- ❑ Commencer la journalisation (journal d'écriture ou d'art); Invites: écrivez trois choses que vous appréciez sur vous-même; Écrivez vos remerciements quotidiens; Écrivez-vous une lettre d'amour; Écrivez une chose pour célébrer; Obtenez une description d'un objectif ou d'un rêve que vous souhaitez pour vous-même; Dépêchez-vous - écrivez ce qui vous fait peur / vous inquiète, puis détruisez le papier (déchirez-le ... vraiment, essayez-le, ça fait du bien)