

10 RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES PER PORTAR MILLOR EL CONFINAMENT

konsultam@chmcorts.com



SEGUEIX UNA ROUTINA



Planifica't un horari i respecta'l. Treu-te el pijama, arregla't i intenta portar una vida el més "normal possible" per reduir el descontrol.

MANTINGUE'T ACTIU FÍSICAMENT



Practicar exercici físic a casa t'ajudarà a millorar l'estat d'ànim. Hi ha multitud de recursos per internet que pots utilitzar.

ENTRENA TAMBÉ EL TEU CERVELL



Llegeix, fes puzzles,, mots encreuats, jocs de taula,... No estiguis tot el dia enganxat a les pantalles, el teu cervell també necessita activitat!

CUIDA DEL SON I L'ALIMENTACIÓ



Aixeca't i vés a dormir més o menys a la mateixa hora. Recorda: si fas migdiada, que no sigui de més de 20 minuts! Intenta portar una alimentació saludable. Fes 5 àpats al dia i evita picar entre hores!

MANTINGUES EL CONTACTE AMB ELS TEUS



Aprofita la tecnologia per seguir quedant amb els teus amics. Busca suport en les persones que t'importen.

DESCANSA



També cal parar. Vigilem amb la llista de tasques poc realistes! No et sentis malament davant una situació com aquesta per no estar complint tots els teus plans.

IDENTIFICA LES TEVES EMOCIONS



Estem vivint una situació complicada i és normal que el teu estat anímic variï. Identifica allò que estàs sentint i comparteix-ho.

PRACTICA TÈCNiques DE RESPIRACIÓ, RELAXACIÓ O MINDFULNESS



Són dies especialment difícils de gestionar emocionalment. Qualsevol d'aquestes tècniques t'ajudarà a disminuir els nivells d'ansietat i estrès.

APROFITA PER FER COSES QUE NO ACOSTUMES A FER

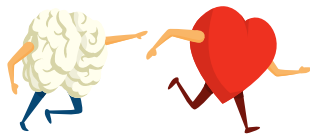


Quants cops has pensat "si tingués temps..."? Doncs ara és el moment per aprendre coses noves: cuinar, ballar, un idioma,... allò que mai pots fer.

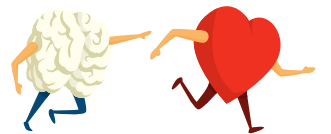
PREN NOTA DELS TEUS PLANS PER QUAN TOT PASSI



Sense marcar-te dates, organitza els teus viatges o les teves escapades, plans per fer amb els amics... Pensa en el què quan tot això passi t'agradaria fer.



Sigues Positiu!



Valora què amb el teu sacrifici, estàs fent un gran bé per la societat!



#totsortirabe
#quedatacasa

KONSULTA'M SSG-LC
konsultam@chmcorts.com
672.64.25.73-662.02.35.84