

Respira

Activitats per al benestar emocional i espiritual durant el confinament



1

Les activitats Respira volen ser moments de qualitat per a la cura personal, estratègies de benestar elaborades per a aquest temps de confinament. Abans de continuar, prepara't:

- Troba un espai d'intimitat.
- Reserva't 15 minuts.
- Fes unes quantes respiracions profundes.

2

L'aïllament social ens serveix per prevenir la malaltia física provocada per la COVID-19, però ens exposa a la soledat i la manca de socialització. Intenta recordar el teu dia a dia abans del confinament: Quines relacions humanes establies des del moment de despertar-te fins que et tornaves a adormir? Pots escriure-ho en forma de cronograma.

Compara'l amb un llistat d'interaccions que fas durant el confinament. Què i qui trobes a faltar?

3

Ara tens una oportunitat de prendre consciència d'alguna cosa que estiguis trobant a faltar.

Què has fet aquests dies per mantenir el contacte amb la gent que veies cada dia?

4

Molta gent ha hagut de començar a treballar d'una manera diferent, ha hagut de mantenir contacte amb família i amics en línia com mai abans ho havien fet. Segurament tu tampoc havies fet mai classe en línia...

A més d'aquests fets evidents, quines són les coses de tu que has descobert aquesta temporada?

5

Dues preguntes extra...

Mai abans havies estat en una situació així i és normal que hagi patit molt d'estrès o desànim en algun moment: Has trobat algun límit personal?

Tot i així, sembla que te n'estàs sortint prou bé: Què és allò de tu que més t'ha sorprès?

