

Как не сойти с ума в условиях самоизоляции, или «Пока все дома»



ПРАВОСЛАВНАЯ СЛУЖБА
МИЛОСЕРДИЯ

Определяют пять стадий модели Кюблер-Росс:

- Отрицание.
- Злость.
- Торг.
- Депрессия.
- Принятие.



Из каждого утюга трубят о самообразовании и невероятном количестве времени на развитие.

А что если работы стало вдвое, а то и втрое больше? Нужно заниматься с ребенком на «дистанте», готовить несколько блюд в день и постоянно прибираться...

Как в суматохе не задохнуться от скопившегося «надо»?!



Мы дерзнули предложить вам:

1) Остановитесь.

Услышьте свои мысли и желания. О чём они?

2) Если на душе тревожно, вспомните о том, что дарит вам покой и утешение.

Молитва.

Ужин при свечах.

Чтение книги.

Просмотр любимого фильма.

Теплая ванна.

Обнимашки с котом.

3) Если же наоборот, энергия бьёт ключом, а дом уже прибран, окна вымыты, одежда разобрана – познакомьтесь с соседями. Возможно рядом с вами живут пожилые или нуждающиеся люди, одинокая мама, которые физически не могут выйти из дома. Или просто приходите в Службу Милосердия, нам всегда нужны помощники.



Прислушайтесь. Сердце не обманет.
Обнимаем.