

Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться



Животные

Погладьте питомца
Погуляйте с собакой
Послушайте птиц



Двигайтесь

Сходите на прогулку
Выйдите на пробежку
Поплавайте
Покачайтесь на велосипеде
Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику



Сделайте уборку

Сделайте уборку в доме
Сделайте уборку во дворе
Сделайте уборку в ванной
Сделайте уборку в туалете
Сделайте уборку в спальне
Вымойте холодильник
Вымойте духовку
Почистите обувь
Вымойте посуду
Загрузите/выгрузите посудомоечную машину
Постирайте белье
Займитесь домашними делами
Организируйте себе рабочее место
Вымойте кухонный шкаф



Общайтесь

Пообщайтесь с другом
Присоединитесь к новой группе
Вступите в политическую партию
Зарегистрируйтесь на сайте знакомств
Отправьте другу сообщение в мессенджере
Напишите другу письмо
Возобновите общение со старым приятелем



Приготовьте что-нибудь вкусное
Приготовьте себе еду
Приготовьте еду кому-нибудь еще
Испеките торт/печенье
Зажарьте зефирки
Найдите новый рецепт



Займитесь творчеством

Нарисуйте картину
Напишите портрет
Сделайте фотоснимок
Сделайте набросок/нарисуйте каракулю
Рассортируйте фотографии
Сделайте фотоальбом
Займитесь скрапбукингом
Закончите проект
Займитесь шитьем/вязанием



Выражение эмоций

Смейтесь
Плачьте
Пойте
Кричите
Вопите



Доброта

Помогите другу/соседу/постороннему человеку
Сделайте кому-нибудь подарок
Проявите доброту
Окажите кому-нибудь услугу
Обучите кого-нибудь новому навыку
Сделайте для кого-то что-нибудь приятное
Запланируйте для кого-нибудь сюрприз
Составьте список своих достоинств
Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны



Учитесь

Узнайте что-то новое
Освойте новый навык
Выясните новый факт
Посмотрите учебное видео



Почините

Почините что-нибудь в доме
Почините свой велосипед/машину/скутер
Смастерите что-нибудь новое
Поменяйте лампочку
Украсьте комнату



Психика

Помечтайте
Помедитируйте
Помолитесь
Порефлексируйте
Поразмышляйте
Попробуйте сделать упражнение на релаксацию
Займитесь йогой



Музыка

Послушайте любимую музыку
Найдите что-нибудь новое послушать
Включите радио
Сочините музыку
Спойте песню
Сыграйте на инструменте
Послушайте подкаст



Природа

Попробуйте заняться садоводством
Посадите растение
Займитесь обрезкой деревьев
Скосите траву на лугу
Соберите цветы
Купите цветы
Выберитесь на природу
Посидите на солнышке



Планируйте

Поставьте цель
Сформируйте бюджет
Составьте 5-летний план
Составьте список дел
Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь



Читайте

Почитайте любимую книгу
Почитайте новую книгу
Почитайте газету
Почитайте любимый вебсайт



Распорядок дня

Встаньте очень рано
Не ложитесь допоздна
Встаньте позже обычного
Вычеркните что-нибудь из своего списка дел



Забота о себе

Примите ванну
Примите душ
Вымойте голову
Сделайте себе массаж лица или косметическую маску
Подстригите ногти
Позагорайте (не забудьте о солнцезащитных средствах!)
Подремлите



Попробуйте сделать что-то новое

Попробуйте новое блюдо
Послушайте новую музыку
Посмотрите новый сериал или фильм
Наденьте новую одежду
Почитайте новую книгу
Сделайте что-нибудь спонтанно
Выразите себя



Смотрите

Посмотрите фильм
Посмотрите сериал
Посмотрите видеоролик на YouTube



Пишите

Напишите письмо с комплиментами
Напишите письмо политику
Напишите сердитое письмо
Напишите благодарное письмо
Напишите записку с благодарностью
Напишите что-нибудь в дневнике
Составьте профессиональное резюме
Начните писать книгу

Заключительные рекомендации

- **Установите распорядок дня.** Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.
- **Поддерживайте умственную и физическую активность.** При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.
- **Практика благодарности.** Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно и я смогла посидеть в саду». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки в вазу благодарности. Предложите домашним тоже поучаствовать.
- **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства.** Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно постоянно мониторить новости или проверять обновления френдленты. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежечасное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаясь выяснить, нет ли новостей
- **Опирайтесь на достоверные источники новостей.** Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники. Сайт Всемирной организации здравоохранения – превосходный источник информации:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>