

Pasul 9. Dezinfectează și distanțează-te



„Still I'm gonna watch my step
When I go walking out
I'm gonna look around”

●Joan Armatrading: Stronger Love

La cât de des se difuzează zilele astea, pe toate canalele media, care sunt măsurile preventive, nu credem că are sens să te mai plictisim cu prezentarea acestora. Putem însă, să-ți oferim suport în implementarea acestora.

Foarte probabil, te gândești, că în ceea ce privește dezinfectarea mâinilor nu reprezintă nicio problemă pentru tine. Doar te-ai obișnuit de mic copil să faci asta. Cu certitudine nu întâmpini vreo dificultate în a face asta ori de câte ori este cazul, ba mai mult chiar, sigur nici nu te-ai simți confortabil, dacă nu ai face-o înainte de a te așeza la masă, după folosirea toaletei, sau când simți că ți-ai murdărit-o. Nici nu trebuie să fii foarte atent la cum o faci, ți-a intrat de mult în rutină.

Dar iată, că rândurile de mai sus evocă doi aliați, care în mod obișnuit te susțin, ușurându-ți mult viața: obișnuința și rutina. Doar că vremurile pe care le trăim nu sunt dintre cele obișnuite. Și principiul la vremuri noi, obiceiuri noi se potrivește ca o mânășă. Adică, ceea ce în condiții obișnuite putea trece drept a rutină decentă de igienizare a mâinilor, s-ar putea dovedi, în vreme de pandemie o practică care te expune la riscul contaminării.

Să luăm de exemplu frecvența cu care te speli pe mâini. Până în urmă cu foarte puțin timp, foarte puțină lume s-ar fi gândit, că punând mâna, într-un supermarket, pe un produs pe care l-au prins, pipăit și ridicat în fața ochilor alți, poate o duzină de cumpărători, asta ar fi impus o cât mai grabnică spălare a mâinilor. Venea și asta cândva, probabil după ce-ți mai treceau prin mână o mulțime de alte articole, clanțe sau bare pe care le apucați fără să stai măcar să te gândești și când, într-un târziu ajungeai acasă, se întâlnea și mâna cu jetul de apă și săpunul. Și nu vrem să insinuăm, că acest lucru ți s-ar aplica și ție, dar mulți, foarte mulți duceau mult mai repede mâna la față pentru a se freca la ochi, sau rupeau un colț din cornul crocant, decât ajungeau să pună aceeași mână pe robinetul de la chiuvetă. Majoritatea statisticilor din vremurile care au precedat cu doar puțin timp actuala epidemie, efectuate în țări europene considerate dintre cele mai civilizate, au relevat obiceiuri destul de relaxate din acest punct de vedere. Sigur, sunt și scuze,

nici nu te aștepta dezinfectantul la intrarea și la ieșirea din magazin, nici starea de curățenie care domnea în supermarket nu inspira neapărat foarte multă neîncredere și nici nu erau avertismentele atât de la ordinea zilei. Acum însă lumea asta s-a schimbat, normele de mai ieri nu mai sunt valabile. Lumea aceea în care cel care se spăla „prea” des era privit cu suspiciune, ca un posibil obsesiv-compulsiv, ține de domeniul trecutului. Recomandarea în vogă este „Spală-te pe mâini **cât mai des!**”

Acest „cât mai des” se raportează la de câte ori ai atins suprafețe care puteau fi atinse în prealabil de alții (de ex clanțe, bare de susținere etc), dacă atingerea acestora nu a putut fi evitată. Este de la sine înțeles, că atunci când ești, de exemplu, într-un supermarket nu te poți spăla pe mâini după atingerea fiecărui produs. O vei putea face însă la intrarea în și la ieșirea din magazin, unde te așteaptă un dezinfectant pus la dispoziția cumpărătorilor. Îți dezinfectezi mâinile la intrare pentru a te debarasa de ce ai putut aduce cu tine, și la ieșire pentru a le curăța de posibilele surse de infecții. Important este însă, ca după ce ai pus mâna pe suprafețe atinse în prealabil de alte mâini, să nu duci mâna la față.



EXERCITIU:

Dezinfectezi

Cam asta ar fi teoria. Să vedem ce se întâmplă când pui lucrurile în practică. Mai întâi cum stai cu dezinfectarea. Știm foarte bine că obiceiul acesta de a te dezinfecta pe mâini este unul de dată recentă. Și deocamdată nu își permit toate magazinele să detașeze un angajat la intrare, să-i atenționeze pe toți cumpărătorii să nu uite de ritualul igienizării. Și cum încă nu beneficiem peste tot de acest serviciu al aducerii aminte, poți vedea cum mulți trec în mare viteză pe lângă sticlucă menită să ne protejeze de infecții. Ce poți spune despre tine? Aruncând o privire sinceră asupra celor din urmă zile, descoperi cumva măcar una-două ocazii, în privința cărora nu ești foarte sigur, că ai ajuns să apeși pe pompița sticlei cu dezinfectantul. Dacă da, atunci următorul exercițiu îți va fi foarte util.

Evocă ultima ispravă de acest gen. Adu-ți aminte unde ți s-a întâmplat, în care magazin. Evocă cât poți de detaliat cum s-a întâmplat. A trebuit să aștepti să iasă câțiva cumpărători, ca să poți intra? Dacă da, cum ai reacționat văzând coada la care trebuie să aștepti? Ți s-a părut firesc, sau a

fost ca o surpriză neplăcută? Și ce trăiri ai avut în timp ce așteptai? Erai calm, liniștit, sau dimpotrivă, iritat, nerăbdător. Ce gânduri ți-au venit în legătură cu măsura care restricționa accesul în magazin la un anumit număr de clienți? Că este o măsură binevenită? Care te apără, atât pe tine, cât și pe ceilalți cumpărători? Sau că este una abuzivă și exagerată, care te frustrază? Te-ai gândit cumva și la altceva? La vreun conflict, sau nemulțumire? Și cum ți s-a părut așteptarea? Ți s-a părut rezonabil de lungă, sau ți-a pus răbdarea la grea încercare? Și ce impuls ai simțit, când în sfârșit a ieșit și ultimul client după care trebuia să aștepti și ai putut intra? Că trebuie să te repezi, pentru a recupera din timpul pierdut, sau cu gândul la ce aveai de cumpărat? Indiferent de care dintre gândurile astea, sau altele le-ai avut, indiferent de trăirile prin care ai trecut, ce știm, este că ai trecut pe lângă punctul de dezinfectare fără să îl bagi în seamă. Poate ai sesizat, că nu te-am întrebat dacă apropiindu-te de magazin, așteptând să intri, sau văzând că ai cale liberă te-ai gândit sau nu să-ți dezinfectezi mâinile. Nu te-am întrebat pentru că este foarte puțin probabil să te fi gândit la asta și să fi intrat totuși fără să o faci.

Dar, ca să-ți fie foarte clar, nu am făcut această mică reconstituire pentru a te lua la rost. Tot ce am vrut să aflăm – și mai ales ca tu să afli – ce anume a făcut să omiți un lucru important. Pentru că știința ne învață, că antecedentele creează consecințe și o intervenție eficientă asupra antecedentelor, promite să antreneze consecințele dorite.

Să reluăm deci filmul cumpărăturilor tale, de data asta însă, așa cum am dori să se desfășoare acțiunea data viitoare. Adică punând în scenă un scenariu diferit. Nu știm, dacă ajungând la intrarea în supermarket te va întâmpina o coadă, sau nu. Și pentru că nu putem anticipa acest lucru, ți-am pregătit două scenarii.

Dacă ajungând acolo vei constata, că nu este nicio coadă, te vei putea bucura de acest lucru, gândindu-te că poți intra direct, pentru a te putea igieniza pe mâini. Te pregătim, în această situație să te gândești în momentul în care vezi că nu e coadă, că poți intra **pentru a-ți dezinfecta mâinile**. Deci nu pentru a face cumpărăturile. După igienizarea mâinilor, va putea urma și acest lucru, dar mai întâi te vei ocupa de dezinfectare.

Scenariul alternativ intră pe rol atunci, când observi că ai de așteptat. În acest caz, motivul de satisfacție îl reprezintă șansa care ți se oferă astfel, pentru a te putea asigura, că intrând, nu vei rata ritualul dezinfectării. Stând la coadă și așteptându-ți rândul, poți elabora un plan mental, de

tipul: „Intru, **îmi dezinfectez mâinile** și pot face cumpărăturile.” În primul rând, nevoia de a aștepta încetează să mai devină o sursă de frustrare, transformându-se într-o oportunitate care se oferă. Și, în al doilea rând, ca prim obiectiv pe care ți-l fixezi pentru a fi realizat imediat după intrarea în incinta magazinului, este igienizarea.

Pe durata cumpărăturilor, lucrul de care trebuie să ai grijă, asemeni altor situații în care ai venit în contact cu suprafețe atinse de alții, este să nu îți atingi fața. Următorul nostru exercițiu te va ajuta să eviți acest lucru. .

Probabil unul dintre cele mai periculoase lucruri pentru sănătatea ta, atunci când vreun virus, o bacterie, sau pur și simplu murdăria ajunge pe mâna ta, este să îți atingi fața – și mai ales ochii, nările, sau gura (buzele). Pericolul provine din faptul că acestea reprezintă veritabile porți de acces în organismul tău. Din păcate, nu doar că faci probabil acest lucru – asemeni majorității oamenilor – destul de des, dar o și faci fără măcar să realizezi acest lucru. Ștergi câte o lacrimă din ochi, sau îi freci pentru că sunt obosiți, te prinzi de nas pentru a scăpa de o mâncărime care te irită, sau îți atingi gura pentru a consuma niște chipsuri. Și faci toate acestea pe pilotul automat, cufundat adânc în lectură, în jocul de pe calculator, sau în vreo treabă în care ești prin(ă). Din punctul de vedere al activității în care ești cufundat, este foarte eficient; nu trebuie să-ți comuți atenția de pe ceea ce faci, asupra gestionării unei banale mâncărime. Însă, din perspectiva sănătății tale – și mai ales acum, când ne confruntăm cu toții cu un virus care a infectat multe milioane de persoane – poate fi foarte periculos.

Trebuie să recunoaștem, că de a lungul vieții tale de până acum, ai facilitat astfel pătrunderea în organismul tău pentru cantități imense de viruși, fără a antrena astfel consecințe dezastruoase. Sau, cel puțin, fără a fi conștient de câte ori ai contribuit astfel la îmbolnăvirea ta. În nenumărate cazuri, din acestea, te-a salvat sistemul tău imunitar, care a ieșit biruitor în lupta sa cu „invadatorii”. Nu putem garanta, că nu s-ar întâmpla la fel și cu noul coronavirus. Dar nu putem garanta, nici că s-ar întâmpla. Milioanele de îmbolnăviri pe plan mondial și sutele mii de decese ilustrează riscurile pierderii bătăliei acest inamic invizibil și sigur ai dori să eviți aceste riscuri

Credem că ești suficient de conștient(ă) de aceste riscuri, pentru a evita să-ți atingi fața la modul conștient. Ți-am atras însă atenți, că de cele mai multe ori faci acest lucru fără a fi însă conștient de acest lucru. Funcționarea pe „pilotul automat” presupune activarea unei obișnuințe, care la

rândul ei are la bază un program înscris în creierul tău sub forma unor circuite neuronale. Și acestea sunt extrem de eficiente în a activa instantaneu programul la apariția unui stimul declanșator. Simpla voință este neputincioasă în a opri la timp reacția automatizată. Și cum circuitele nu pot fi șterse din creier, soluția este ca acestea să fie „suprascrise”, creând un nou program de răspuns la stimulul declanșator în cauză. Cercetările recente din sfera neuroștiințelor au demonstrat posibilitatea reprogramării creierului uman prin învățare. Așa cum arată laureatul premiului Nobel Erich Kandel, orice proces de învățare în urma căruia rezultă modificări de durată ale comportamentului, are la bază modificări structurale produse în creier. Dar acesta este doar un prim pas, pentru că deocamdată potențialul de activare al vechiului program, ca răspuns la acel stimul este net superior. Noul program trebuie exersat îndeajuns, la modul conștient, pentru a putea într-un final, ca rezultat al acestui antrenament, să preia funcția de pilot automat de la vechea deprindere.



EXECIȚII SUPPLEMENTARE

Dacă ai dori să sari și mai eficient în sprijinul memoriei tale, în lupta ei împotriva vechilor deprinderi, te poți ajuta și de facilitățile oferite de tehnologia digitală, pe care o vei putea folosi pe post de „secretară”. În continuare îți prezentăm trei intervenții foarte simple, care vin în completarea programului nostru, fără a face însă parte integrantă din acesta.

Un prim mod, în care poți face acest lucru, începându-ți chiar astfel ziua, constă în a înlocui tonul soneriei de deșteptare al telefonului tău, cu mesajul „Igienizez”. Până când să reușești să oprești deșteptătorul, vei auzi de câteva ori mesajul în urechi, astfel că pe bune, te vei deștepta mai deștept, pentru că – în privința asta putem cădea de acord – a igieniza în condițiile date este unul dintre cele mai deștepte lucruri. Ai toate șansele, ca trezirea în acest mod să te și distreze, ceea ce e bine, pentru că buna dispoziție favorizează procesele de învățare.

A doua tehnică utilizează posibilitatea de a programa telefonul mobil pentru a-ți aduce aminte de lucruri pe care e important să nu le uiți. Îl poți programa deci, ca din 2 în 2, sau din 3 în 3 ore să-ți aducă aminte să dezinfecți.

A treia abordare este descrisă de psihologul Sean Young, autorul unei cărți despre schimbarea durabilă, realizată prin intervenții fundamentate științific. Dr Young descrie un tânăr, care a decis să-și modifice parola cu care își accesa poșta electronică, încât aceasta să îl ajute să-și ierte fosta soție, căreia continua să-i poarte resentimente care îi amărau viața. Și și-a setat ca parolă *13rtsot1a* (iertotia, cum ar veni). Noua parolă l-a constrâns să introducă zilnic în computer iertotia, și astfel să-și aducă aminte să comute de pe sentimentele de ostilitate pe care le nutrea față de ex-ul lui în iertare. Succesul înregistrat după scurt timp, l-a determinat să-și schimbe periodic parola, angajând-o în slujba altor schimbări majore pe care și-a propus să le opereze în viața lui. Adaptând acum tehnica descrisă de dr. Young, ce ai zice de o parolă *1g13n1z3z*?

Următorul exercițiu, pe care ți-l propunem, te va ajuta să-ți crezi un nou program cerebral, care îți va permite să eviți atingerea feței.



EXERCITIU

Eviiți atingerea feței

Pentru început, te rog să te instalezi acum confortabil, atingând podeaua cu tălpile, spatele drept, capul ridicat (dacă stai așezat/ă pe un scaun cu spătar înalt, poți sprijini capul de acesta), privirea îndreptată înspre înainte. După ce te-ai instalat, poți închide ochii dacă acest lucru îți este confortabil. Pentru a continua, expiră mai întâi puternic, golindu-ți plămâni de aer și a evita astfel disconfortul... și continuă inspirând încet, profund, atât de mult aer, cât poți... reține aerul în plămâni 2-3 secunde... și expiră încet, cât poți de încet, căutând să expiri cât mai mult aer... fă o pauză de 2-3 secunde... și respiră de încă două ori profund, repetând procedura de mai înainte.... Focusează-te pe de câteva secunde asupra senzațiilor din corp. Ce simți în corp după acest scurt exercițiu de respirație? Dacă o ușoară senzație de relaxare, sau nimic deosebit, e bine... Putem continua...

Acum, stând aș, instalat(ă) confortabil, cu ochii închiși, sau îndreptați înspre podea, imaginează-te fiind prins(ă) într-o activitate care te absoarbe complet... citind o carte, sau ascultând muzică... sau uitându-te la un film, ori la televizor... Imaginează-te așa cum te-ar vedea cineva din afară... Și imaginează-te acum ridicând încet, foarte încet, ca și cum s-ar derula un film cu

încetinitorul, mâna spre față... vezi cum mâna ta se ridică foarte încet, în timp ce ești complet absorbit(ă) de ce faci... și văzând ce ești pe cale să faci, te poți gândi că nu ar fi în regulă să faci asta poți simți vreo emoție negativă în legătură cu asta... poate teamă, poate nemulțumire... și când mâna a străbătut cam jumătate din distanță, îți spui în gând, cât poți de ferm: „Nu vreau să-mi ating fața!” și vezi cum mâna se oprește în aer... ca și când s-ar fi blocat filmul... Și repeți: „Nu vreau să-mi ating fața!”... și vezi cum mâna se întoarce încet, acolo de unde a pornit... Și când revine de unde a pornit, îți spui în gând: „Asta vreau!”... Acesta este primul exercițiu. Și repetă acest exercițiu de 10-15 ori... Când ai terminat, ai bifat primul pas din exercițiu.

În cel de al doilea pas, continuând să rămâi așa, așezat(ă) confortabil, cu ochii închiși, imaginează-te din nou, prinsă în activitatea de mai înainte, doar că de data aceasta nu privindu-te din afară, ci chiar făcând acel lucru... participând activ în ceea ce faci... și imaginează-ți acum, că mâna ta începe să se ridice foarte încet spre fața ta..., involuntar..., de parcă ar fi comandată automat... și când simți că mâna a străbătut cam jumătate din distanță, îți spui în gând, cât poți de ferm: „Nu vreau să-mi ating fața!” și simți cum mâna se oprește în aer... ca și când s-ar fi blocat filmul... Și repeți: „Nu vreau să-mi ating fața!”... și simți cum mâna se întoarce încet, acolo de unde a pornit... și îți spui în gând: „Asta vreau!”... Acesta este al doilea exercițiu. Și repetă-l de 10-15 ori... Când ai terminat, ai încheiat exercițiul. Pentru ca exercițiul să poată să-și facă efectul, este important să-l repeți în zilele care urmează, ori de câte ori poți, repetând fiecare pas de câte ori poți. Cu cât repeți de mai multe ori, cu atât mai repede „îți va intra în sânge,, blocarea mâinii la jumătatea drumului, atunci când s-ar ridica la față..

Este de la sine înțeles, că nu vei putea evita cu totul atingerea feței. Poți oricând evoca o multitudine de situații, în care acest lucru este chiar necesar. Chiar și recomandările autorităților sanitare se referă la evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate. Însă atingerea feței cu mâinile care nu au fost în prealabil spălate și dezinfectate în mod corespunzător, constituie o practică periculoasă și sperăm că rezultatul acestui exercițiu te va ajuta să eviți asta. Și nu uita, exercițiul își va putea atinge obiectivul doar ca rezultat al unei exersări susținute. Și rezultatul lui îți va fi util și la mult timp după ce am scăpat de această pandemie și de amenințările ei.

Distanțare socială

Probabil niciunul dintre măsurile restrictive menite să te protejeze în această perioadă nu este atât de greu de dus precum aceasta, elegant denumită „distanțare socială”, care în practică este aproape sinonimă cu izolarea. Proxemica, știința distanțelor dintre oameni, ne învață, că distanța fizică minimă, la care te poți apropia de cineva este expresia gradului de intimitate a relației pe care o ai cu persoana respectivă. Dacă până mai ieri atingerea interlocutorului, apropierea de acesta la doar câțiva centimetri, indica o relație intimă. Azi lucrurile s-au schimbat. Foarte probabil această apropiere, ca să nu mai vorbim de atingere, ar fi sinonimă cu lipsa de responsabilitate. Până și atât de familiara strângere a mâinilor a fost înlocuită de o atingere a coatelor. Ca să nu mai vorbim de îmbrățișări, ori de pupat. Azi, când distanța minimă recomandată de către specialiști a ajuns la doi metri, parcă aparțin unei alte lumi.

Sunt lucruri pe care le poți înțelege perfect cu mintea. Problema este însă cu reflexele. Și aici nici măcar nu le avem în vedere pe cele comportamentale, despre care am mai arătat că sunt cele mai ușoare de controlat, ci pe cele emoționale. Ai învățat pe parcursul vieții tale de până acum să descifrezi mesajele emise prin intermediul limbajului trupului. Să estimezi atracția simțită de celălalt față de tine din aceste manifestări, care implică elemente precum căldura îmbrățișării, distanța păstrată (și chiar impusă tacit) pe parcursul unei întrevederi, disponibilitatea de a se întâlni cu tine, sau chiar de a te vizita. Mai mult chiar, te folosești de o sumă a acestor mesaje nonverbale, înregistrate în ansamblul relațiilor tale și calculată inconștient, pentru a te evalua ca o persoană apreciată, agreată, sau dimpotrivă, una însingurată, a cărei companie nu lipsește nimănui. Și timpul pe care l-ai avut la dispoziție pentru a așeza aceste calcule pe noi baze, a fost probabil prea scurt, pentru a nu cădea în capcana aplicării aceluiași criterii, perimate între timp, pentru a estima actualul tău statut social. Și dacă nu ai reușit acest lucru, atunci foarte probabil, deși înțelegi cu mintea necesitatea acestor măsuri de „distanțare”, îți vine greu să te împiedici să te simți însingurat.

Într-un articol publicat în revista *Scientific American* din martie anul curent, Kasley Killam atrage atenția asupra unei reacții adverse generate de recursul la izolare și distanțarea socială, ca principalul mijloc de blocare a răspândirii virusului COVID-19, reprezentat de singurătate, o condiție ale cărei consecințe pe termen lung sunt similare cu cele ale fumatului sau obezității. De

altfel efectele negative ale izolării și singurătății asupra sănătății și legătura cu moartea prematură a fost pusă în evidență într-un studiu în care au fost analizate datele de la peste jumătate de milion de persoane.

Soluția, aparent paradoxală, propusă de autoare, pentru a oferi o alternativă la posibilitățile de interacțiune socială compromise de izolare, ar consta în a recurge exact la tehnologia blamată de mulți pentru prevalența singurătății: la mediul online. Așa cum arată dr Killam, în condițiile date, a dezvolta obiceiuri digitale capabile să se angajeze în slujba cultivării și întreținerii unor legături impregnate de sens, pare a fi singura opțiune pentru a ne apăra de singurătate, până la renunțarea la limitarea interacțiunilor sociale. În lumina cercetărilor, se pare că ceea ce contează cu adevărat este nu cât timp petreci pe internet, ci modul în care faci acest lucru.



Iată lista soluțiilor posibile:

Față în față de la distanță: Video chat-ul este considerată a doua cea mai bună opțiune, după interacțiunea pe viu, aceasta permițând în mai mare măsură perceperea comunicării nonverbale. Printre formele concrete pe care le poate îmbrăca această soluție te poți gândi la a cina cu un prieten, la organizarea unui chef virtual, sau la o întrunire la distanță a clubului de carte.

Minutul de amabilitate: Trimite scurte mesaje personalizate unor persoane dragi, pentru a exprima un compliment, recunoștință, afecțiune, sau interes.

Cultivă comunitatea de care aparții: Caută contactul cu grupuri de persoane întrunite online în jurul unor interese, sau pasiuni comune cu ale tale, respectiv care se confruntă cu probleme similare cu cele de care tu suferi: grupuri de suport, fan cluburi, forumuri pentru pasionați etc.

Aprofundează, sau lărgeste: Acestea sunt cele două modalități principale de combatere a singurătății. Aprofundarea relațiilor de care dispui se realizează întreprinzând câte o acțiune digitală (de exemplu contactarea prin telefon a unui prieten, sau membru de familie), iar lărgirea prin acțiuni care pot adăuga câte o persoană nouă la rețea actuală a prietenilor (de ex solicitarea admiterii printre contacte din partea unei persoane care te interesează).

Utilizează aplicații: Există la ora actuală o multitudine de aplicații care facilitează comunicarea online. Alege-o pe cea cu care te simți cel mai confortabil și folosește-o pentru a stabili contacte.

Și nu uita: **YNWA**

Este foarte important să înțelegi, că dezinfectarea și distanțarea nu epuizează repertoriul lucrurilor pe care le poți face – și e chiar important să le faci – pentru sănătatea ta, atât fizică, cât și mentală (oricum cele două nu pot fi separate decât artificial, pentru a ne permite să te focusezi în mai mare măsură asupra uneia, sau alteia dintre componente. Și unul dintre cele mai utile și mai eficiente lucruri, pe care le poți face, este să respecti o rutină zilnică pentru sănătate, cum este cea pe care ți-am pregătit-o și ți-o prezentăm mai jos:



Rutină zilnică pentru sănătate

1. Începe ziua cu o meditație de 1 minut, bazată pe respirația conștientă timp de 1 minut, în timp ce ești atent(ă) la senzațiile/modificările fizice din corp; inspiri pe nas, expiri pe gură. Formulezi un gând de recunoștință și încredere față de organismul tău care te-a servit atât de fidel până acum: „Mulțumesc, am încredere în tine!”. Incluzi 1-2 sugestii/urări de genul : „Îmi doresc să fiu sănătos”, „Îmi doresc să fiu bine”, „Îmi doresc ca cei dragi să fie bine” (alege care ți se potrivește, sau formulează una). La finalul meditației, îți formulezi și o intenție pentru ziua respectivă (de ex „Vreau ca azi să am grijă de mine și de cei dragi”).
2. În timpul meselor, mănâncă conștient, căutând să fii cât mai atent(ă) la gusturi, la cum cade corpului ce mănânci, la senzațiile de foame/sațietate.
3. Când faci duș, fă-l conștient(ă), și include și un exercițiu de voință/disponibilitate față de neplăcere (să reglează apa mai rece decât în mod normal și să încercă să fii conștient(ă) de senzații; poți începe cu câteva secunde și în timp, poți să crești treptat timpul. E și o bună modalitate de activare parasimpatică, prin stimularea nervului vag.
4. Ținem un jurnal de izolare/carantină, în care să scrii zilnic cca. 20 minute.

5. Practică în fiecare seară un exercițiu de relaxare/meditație pentru auto-compasiune (îți recomandăm în acest scop meditația „Acceptă, iubește, destinde”, pe care o găsești anexată)
6. În caz de nevoie poți include și exerciții specifice pentru dezvoltarea concentrării atenției, pentru ameliorarea somnului, sau gestionarea emoțiilor dificile. Dacă simți nevoia să adaugi la rutina ta zilnică vreun exercițiu specific, te rugăm contactează-ne și îți vom pune la dispoziție.

Înainte de a termina, dorim să-ți reamintim: tot programul nostru este angajat în slujba vieții. El a fost conceput într-o perioadă în care fiecare dintre noi s-a trezit forțat să facă mult mai multe pentru viața sa și principalul ei garant, care este sănătatea, mult mai multe decât probabil oricând pe parcursul existenței noastre. Lucruri dificile, frustrante chiar, dar care este nevoie să le facem. Și acesta a fost obiectivul pe care l-am avut în vedere, să-ți facilităm accesul la ceea ce știința ne pune la dispoziție pentru a oferi suport în astfel de situații.