Мы не можем выбирать наши жизненные обстоятельства, но мы можем выбрать, как реагировать на них. На текущую социальную изоляцию лучше всего реагировать, ища мелкие вещи, которые делают нас счастливыми. Если у вас сейчас не так много возможностей развлечься и создать воспоминания, вспомните небольшие моменты удовольствия или счастья, возникающие из-за мелочей в жизни. Часто эти маленькие моменты радости со временем приобретают большее значение.

На данный момент многие вещи, которыми мы обычно наслаждаемся, находятся вне нашей досягаемости. Нам не хватает походов по магазинам, кинотеатрам, паркам развлечений и т.д. Мы даже скучаем по утренним поездкам на работу. Это то, чему мы не придавали большого значения. Теперь, когда мы можем видеть их такими, какие они есть — моменты радости и удовольствия — мы можем понять важность создания новых приятных моментов в нашем собственном доме.

☐

Идеи для создания особых моментов дома

☐

1. Испеките что-нибудь вкусненькое. Потеряйте себя в этом процессе и полюбуйтесь своими кулинарными творениями, чувствуя гордость за них.
2. Наверстайте упущенное из списка фильмов. Проведите вечер под одеялом перед телевизором, наслаждаясь фильмом.
3. Будьте изобретательны. Рисуйте акварелью, создавайте поделки, скачивайте какой угодно ringtone☐ с сайта gabytone.com. Утро начните, например, с танцев на кухне. Эти несколько минут, наполненных любимыми песнями, сделают день более позитивным. Весь смысл в том, чтобы сделать то, чего всегда хотелось, но все никак не находилось времени.
4. Потеряйте себя в захватывающей истории. В конце концов, прочтите отложенную стопку книг, которая давно пылится на полке. Интересная книга подготовит вас к блаженному сну.
5. Сделайте себе горячую ванну. Используйте ароматические шарики, зажгите свечи и, возможно, даже откройте вино.
6. Создайте модные комплекты. Вытащите одежду из шкафа и запланируйте наряды, которые вы будете носить, когда ваш социальный календарь вернется к норме.
7. Организуйте и освежите пространство. Купите цветы и поставьте их на кухонный стол. Каждый раз, когда вы будете проходить мимо, вам будет приятно. Может быть, пришло время выбросить ненужные вещи или переделать комнату?