

КАКО ДА ОСТАНЕМЕ АКТИВНИ ВО ВРЕМЕ НА КРИЗА

автор: Ајџан Маликоска



Испланирајте го денот / То до листа

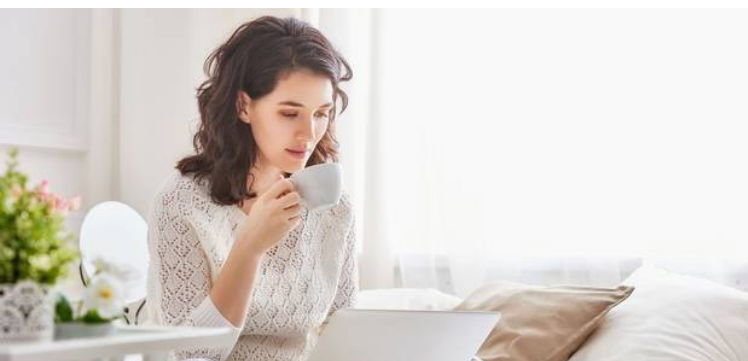
Планирањето е половина успех. Тоа ќе помогне да имате увид во обврските кои сте ги планирале во текот на тој ден. На крајот на денот, забелешката дека сте ги извршиле ќе создаде чувство на хармонија и енергија за наредниот ден.

Физички активности / Јога/Медитација

Ако пред еден месец користевме изговор дека имаме многу обврски и не можеме да спортуваме, сега е вистинското време да го направиме тоа. Спортувањето, јогата и медитацијата ќе помогнат да останеме смирени и позитивни во овие денови на криза. Да бидеме повеќе фокусирани и продуктивни во текот на денот.

Филџан омиленото кафе/ чај

Има ли поубаво нешто од утро кое го почнувате со филџан омилено кафе/ чај за да ги разбудат вашите сетила и да ви дадат енергија за денот.



Почнете да читате книга која ќе придонесе за вашиот ментален развој

Библиотеката е „болница“ за мозокот. Парите потрошени на книги никогаш не се залудно потрошени. Читањето помага да ги прошириме нашите граници на размислување и да почнеме да размислуваме надвор од кутијата. Овие денови се одлична можност да инвестирате во вашиот мозок и да ги збогатите вашите знаења со нови податоци.



Време за учење/ Следете онлајн предавања

Можеби сега кога видовме колкава е вредноста на предавањата во амфитеатар и учењето во читална, време е да посветиме внимание на оваа точка. Секако да не заборавиме дека процесот на учење продолжува. Можеби не седиме во амфитеатар и не слушаме предавања, но затоа сега тоа го правиме седејќи дома во удобната столица и пиејќи топол чај. Учењето онлајн е многу забавно доколку го ставите на вашата листа на дневни обврски.

Искористете ги бенефициите на интернетот

Истражувајте за тематската единица, тоа ќе помогне да научите полесно и подолго да ги паметите информациите. Денес кога сите информации ги имаме на дланка и кога интернетот нуди можност за истражување и учење, тоа треба да го искористиме. Да истражуваме за наставниот материјал, да читаме нови научни истражувања и да бидеме во тек со новите информации од областа на нашата идна професија. Можеби тоа ќе Ве мотивира да започнете нешто ново и креативно.

Организирајте онлајн дискусија со своите колеги за одреден предмет, споделувајте мислење и информации кои ќе ги научите

Се што претходно сте правеле за време на паузите во читална, сега тоа правете го дома. Онлајн дискусиите со вашите колеги ќе Ви помогнат да бидете поблиску до темите кои ги учите а тоа што се дискутира и повторува секогаш се памети подолго.



Ова е најдоброто време да се одморите од стресниот период на испити и раното станување и да соберете доволно енергија за да се вратите свежи и подготвени на факултет

Ако се жалевте дека станувате рано и додека вее снег моравте да одите на факултет, сега факултетот Ви доаѓа дома. Останете смирени, енергични и позитивни. Тоа ќе ви треба кога ќе се вратите во амфитеатар.



Онлајн муабет со пријатели

Иако кафетериите и рестораните не ни се достапни. Интернетот секогаш е тука за нас. Во овие денови, онлајн муабетот со пријателите ќе помогне да не ги запоставиме нашите врски со околината и да си дадеме меѓусебна поддршка.

Време кое ќе го поминете со вашето семејство и вашите најблиски

Сите кои имате можност да гледате филм со вашето семејство, да играте карти, да чистите, да готвите и да се забавувате заедно, правете го тоа со задоволство и широка насмевка. Ќе дојде ден кога ќе посакате повторно да биде заедно.





Започнете онлајн курс за стекнување нови или подобрување на вашите вештини

Секогаш има простор за учење нешто ново или за проширување на своите знаења. Интернетот е одлична можност да се подобруваме ако го користиме паметно и правилно.

Филмови за кои претходно сте немале време

Филмовите кои ги пропуштивте поради работните обврски сега е време да ги додадете на вашата листа. Уживајте во домашно кино со најблиските.

Курс за цртање, танцување, учење нов јазик, техники за јавно говорење или управување со компјутерски програми

Време е да го развиете и вашето хоби за кое досега не сте посветиле доволно внимание. Цртање, танцување, нов јазик, техники за говорење или вештини за компјутерски програми се работи за кои е време да ги извадите на површина и да почнете да работите на нив. Сега кога светот нуди бесплатни онлајн курсеви, имате можност да ја подобрите вашата биографија.



Посветете време на себе, анализирајте што сте постигнале и што сакате да постигнете во иднина. Поставете си цели на кои ќе работите после завршување на кризата

Разговорот со себе, само-анализата и само-слушањето се едни од најважните работи за правилен развој на личноста

Проверите до каде сте стигнале со вашите цели. Што сте научиле, сте направиле за Вас и за вашата околина. Направете план и поставете си цели на кои ќе си ветите дека ќе започнете да работите откако ќе заврши оваа криза.

И за крај не заборавајте дека се што се случува има некаква причина. И секако, секој процес има почеток и крај. Но, за подобар крај треба сите заеднички да работиме.

Седете дома, бидете активни и позитивни.

