

## КАРАНТИН = КВАЛИТЕТНО ВРЕМЕ!

автор: Фатиме Абдулова

**С**екогаш имавме изговор за работите што не можевме или не сакавме да ги направиме и да речеме немам време!!

Но сега, ова е прилика за сите нас, да нурнеме во нашиот плакар кој долго време чека да биде уредно среден, да се впустиме во длабочините на нашата душа, да ги елиминираме сите негативни и непријатни мисли, чувства и емоции, кои ни беа пречка во секојдневното функционирање.

Сега е време да го направите колачот кој сте го одложување поради немањето време, сега е време да ја прочитате книгата која сте ја купиле оддамна!

Сега е време да посветите внимание на вашето физичко здравје, на исхраната која ја внесувате во вас, потрудете се намирниците кој ги купувате, да бидат што по здрави, така кога ќе го отворите фрижидерот нема да имате избор помеѓу здрава и не здрава храна.

Сега е време за остварување на вашето долго посакувано хоби, сакате да медитирате? Сакате да пеете? Сега имате време!

Но најбитно, потрудете се од овие денови на карантин да излезете без да бидете оштетени внатрешно.

Верувајте, ова нема да трае многу долго.

Затоа, еве ви листа со активности кои можете да ги правите додека сте дома во овие денови,

1. Симни ја апликацијата Duolingo, или некоја друга апликација и научи некој странски јазик,
2. Пишувај поезија, изрази го она што го имаш во себе,
3. Вежбај јога или карате, има полно бесплатни видеа на youtube,
4. Земи боенка за возрасни, искористи ја твојата креативност,
5. Напиши што те усреќува и за што чувствуваш благодарност,
6. Научи од баба ти како да плетеш,
7. Погледни се во огледало, и вљуби се во себе,
8. Вежбај ја твојата недоминантна рака,
9. Промени ја твојата исхрана,
10. Спиј!  
Извади ја маста на сите неспани денови,
11. Со среќа !

Да не заборавам, искористи ги деновите на слобода, ќе ги бараме!

Останете дома и грижете се за себе, потоа за другите.

