*Ουδέν κακόν αμιγές καλού είπαν οι αρχαίοι υμών πρόγονοι…και πολύ σωστά το είπαν…Τα κακά του κορωνοϊου τα ξέρουμε όλοι.*

*Ας δούμε όμως και τα καλά!*

1. ***Ολική αλλαγή ρυθμού και πολύς χρόνος…***

***Μπορούμε:***

* να ξεκουραστούμε σωματικά (όχι πια ξυπνητήρι για πολλούς… πόσες φορές δεν το ευχηθήκαμε αυτό…)
* να χαρούμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα…
* να συνομιλήσουμε με ανθρώπους που (λόγω των ρυθμών;) δεν είχαμε το χρόνο να το κάνουμε…
* να καθαρίσουμε το μυαλό μας…
* να δείξουμε και έμπρακτα πως αισθανόμαστε…
* να κινηθούμε….

1. ***Τήρηση αποστάσεων και απομόνωση…***

***Μπορούμε:***

* να ηρεμήσουμε και να μείνουμε λίγο μόνοι…
* να βρούμε τον πραγματικό εαυτό μας…(έξω από τους καθημερινούς μας ρόλους…)
* να αναθεωρήσουμε τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τους άλλους…
* να αφήσουμε τη φαντασία μας να ταξιδέψει…
* να ονειροπολήσουμε…

1. ***Κίνδυνος της προσωπικής μας υγείας, της υγείας αυτών που νοιαζόμαστε αλλά και κοινός κίνδυνος για όλη την ανθρωπότητα…***

***Μπορούμε:***

* να εκτιμήσουμε την παρουσία συνανθρώπων στη ζωή μας…
* να συνδεθούμε πιο ουσιαστικά…
* να είμαστε πιο αληθινοί και ειλικρινείς…
* να βρούμε το θάρρος να εκφράζουμε ανοιχτά τα συναισθήματα μας…
* να νοηματοδοτήσουμε αλλιώς τη ζωή μας …
* να συγχωρήσουμε…
* να γίνουμε πιο υπομονετικοί…
* να εκτιμήσουμε τα καλά που πριν θεωρούσαμε αυτονόητα…
* να νιώσουμε ευγνωμοσύνη…
* να επανεκτιμήσουμε τη ζωή και την ομορφιά της γενικότερα….

*Θεοδοσίου Μαρία*

*Ψυχολόγος*