



## Suggerimenti

per proteggere e coltivare la salute fisica e mentale  
in questo periodo di crisi

*In questi giorni di crisi le autorità giustamente ci ricordano spesso tutto ciò che  
NON possiamo fare...*

*Ubbidendo rigorosamente ad ogni indicazione ricevuta,  
prendiamoci però anche cura della propria salute fisica e mentale  
facendo esperienza delle TANTE COSE che possiamo fare:*



- Pratichiamo le forme di preghiera, meditazione e respiro profondo che conosciamo già così da coltivare una serenità interiore e una consapevolezza della nostra Fonte e Meta che è Dio

- Teniamoci in contatto via telefono e computer con i nostri cari!  
*Nell'uso di internet, però, RICORDIAMO: la rete ha i suoi limiti, non è infinita nelle sue capacità! L'internet in questo periodo è sotto molto stress. Può collassare quindi impariamo a "risparmiarla", non consumando molti dati con film e giochi. Insomma, un po' di "digiuno" in questo ambito sarà un aiuto per tutti.*

- Teniamoci informati, appoggiandoci a fonti affidabili

- Prendiamo coscienza dell'effetto che le notizie sull'emergenza sanitaria hanno su di noi e pratichiamo anche qualche ora di "digiuno" informatico così da evitare livelli tossici di notizie che aumentano lo stress



- Limitiamo il tempo trascorso davanti agli schermi

- Trattiamo con gentilezza gli altri che fanno coda insieme a noi

- Pratichiamo la GRATITUDINE

per le piccole e grandi benedizioni di cui godiamo ancora:  
il sapore di un cibo preferito, i colori dei fiori o dell'albero che sboccia,  
una parola incoraggiante avuta o offerta...



- Facciamo qualcosa di creativo che esprima una nostra passione

- Ringraziamo i corrieri e il personale dei negozi/supermercati per esserci.... loro sono per noi una "colonna" di normalità
- Mangiamo e beviamo in modo salutare, bevendo acqua in abbondanza, aggiungendo un po' di limone, menta o basilico se piace



- Limitiamo il consumo di alcol (che abbassa le difese immunitarie)
- Chiamiamo gli amici e i parenti che già da prima dell'emergenza non escono di casa, controllando se hanno bisogno di qualcuno che faccia la spesa o cucini per loro. Se faremo loro tali cortesie, assicuriamoci di farlo in modo igienico (utilizzando guanti e maschera) e mantenendo le distanze di sicurezza suggerite.
- Leggiamo ai figli e facciamo che loro leggano a noi!
- Riscopriamo i giochi da tavola!



- Intraprendiamo un progetto casalingo (o di pulizia/messa in ordine) a cui pensiamo da tanto tempo
- Lavoriamo nell'orto/giardino per farlo rinascere quest'anno!





- Creiamo un orto, anche se "solo" sul balcone, comprando terriccio quando saremo al supermercato e piantando i semi favoriti (nonostante tutto, siamo in Primavera!). Per la crescita veloce suggeriamo, oltre alle erbe culinarie: ravanelli, borragine, lattughine, rucola, bietole arcobaleno



- Se la chiesa è aperta fermiamoci a pregare brevemente lì nella presenza del SS. Sacramento



- Facciamo esercizi in casa o sul balcone, o ancora meglio, usciamo finalmente a goderci il creato!



- Siamo attenti alla crescita del sole e troviamo momenti e modi per godercelo, anche perché esso ci conferisce la Vitamina D che rafforza il nostro sistema immunitario



- Cuciniamo un piatto oppure un dolce favorito e, se viviamo in famiglia, scegliamo ogni tanto una ricetta che permetta a tutti di partecipare alla sua creazione.
- Quando preghiamo, intercediamo in particolare per gli operatori sanitari, per chi governa, per gli autisti di camion, e per i pazienti, familiari ed amici più direttamente colpiti dall'epidemia



- Ricordiamo nella nostra preghiera i moribondi e i defunti

***Mantenendo una prospettiva positiva ed informata  
ce la faremo insieme!***

***Così coltiveremo la nostra resilienza  
e ridurremo l'impatto negativo delle costrizioni  
con cui viviamo in questo momento.***