

A top-down view of an artist's workspace on a light-colored wooden surface. In the upper left, a white watercolor palette is open, showing various colors like green, purple, orange, and yellow. To its right, another palette is partially visible with red, purple, and blue pigments. In the center, a white rectangular box with a black border contains the title text. Below the box, a large sheet of white paper is laid out, serving as a background for a list of 12 activities. On the left side of the paper, three brushes are standing upright: a fan brush with pink and blue bristles, and two flat brushes with black handles. On the right side, three more brushes are standing upright: two fine-tipped brushes and one flat brush, all with black handles.

Jak se rozvíjet v době Coronaviru a karantény?

1. Stanov si malé úkoly na každý den a pokus se je splnit
2. Začni dělat věci jinak (chod' pozpátku, čisti si zuby levou rukou, piš levou rukou, oslov někoho nového, ochutnej nové jídlo)
3. Maluj, piš, zpívej, tanči, běhej, hraj si :)
4. Udělej si čas a zavolej lidem, které máš rád a kteří ti chybí. Řekni jim, jak moc je máš rád/a. Připomeň jim nějaký společný zážitek
5. Piš si deníček se všemi svými myšlenkami a nápady
6. Přečti si neobvyklou knihu
7. Jdi ven a pozoruj sám/ sama o samotě přírodu
8. Zkus meditovat, relaxovat nebo si zacvičit jógu (inspiraci najdeš na youtube)
9. Rozvíjej nějaký jazyk (můžeš třeba sledovat tvůj oblíbený seriál na NETFLIXU s titulkami v cizím jazyce)
10. Každý den si uvědom jednu alespoň jednu věc, která tě činní šťastným a za kterou jsi vděčný
11. Každý den si řekni, že se máš rád a pochval se
12. Udělej si plán, co chceš dělat po karanténě