

Visto lo visto y la situación actual, hay que mantener la mente en calma para ello puedes hacer muchas actividades.

Primero siempre respetar las **normas** que nos indican las autoridades. Y de paso pues ponernos a hacer cosas para entretenernos y mantener la cordura...

- Hazte un horario o una secuencia de cosas para hacer durante el día, planteate las cosas para tener cierto orden.
- Esta crisis puede ser una oportunidad para relacionarte contigo mismo y **autoconocer**te.
- Ejercicio, ya sabemos que es muy saludable, pero si tienes terraza o balcón puedes salir y que te de el aire, **flexiones**, **sentadillas**, **yoga**, cualquier cosa es buena y si te da el sol pues aumentas tus defensas con la vitamina D. Puedes incluso hacerte una **isotónica** casera, limitando la sal al máximo.
- Humor, ojo esto es alto importante si queremos mantener el estado de ánimo y subir la vibración, hay muchos vídeos de **monólogos**, **chistes**, etc, recomiendo ver algunos varias veces al día, los memes también son buenos.
- Limpiar la casa. Siempre es bueno limpiar la casa para evitar bacterias y virus en tu casa, recomendable para el suelo detergentes si tienes **lejía+detergente** perfecto, también puedes añadir unas gotas de fairy si solo tienes lejía.
- Ventila la casa, con cinco minutos al día es suficiente, si eres friolero pues hazlo de habitación en habitación.
- Busca lecturas por Internet, hay muchos temas, ahora puedes leer **libros**, o investigar un tema, alimentación, hacer **cursos**, etc.
- La tele esta bien verla para informarse un ratito, pero ver los informativos uno detrás de otro es lo mas parecido a una tortura china con tanta **negatividad**. Podemos ver **documentales**, pelis, **series**... no querías ver esa serie nueva tan chuli, **pues a verla**.
- Chapuzas a domicilio, puedes comprobar que los enchufes están bien apretados y que no haya ningún mal contacto, o arreglar el secador del pelo o hacer bricolaje. Hay libros y **vídeos** sobre el tema. Ojo con los **vídeos de generar energía gratis** de forma

infinita, no creerse bulos.

- Conecta con tu familia o amistades, llámalas por teléfono y comparte experiencias, crea comunidad y ayudarse entre vosotros.
- Siempre que vayamos a comprar y traigamos comida a casa es importante limpiar los envases normalmente son de plástico con un paño con agua, lejía y jabón. Hay lejía con detergente que es igualmente válida como hemos dicho anteriormente.
- Fórmate como **Prepper**, un prepper es un preparacionista, una persona que se prepara para algún evento o desastre y esta pandemia nos puede enseñar muchísimo para mantener la calma y actuar antes.

Estoy seguro que esto va a marcar un antes y un después que servirá para hacer un mundo mucho mas humano y desde el amor. También así como será recordado en los libros de historia como la gran pandemia, otros países están volviendo a la normalidad, así que esto pasará.