

- 1) Spegnere netflix e leggere qualche pagina di un libro prima di andare a letto può conciliare meglio il sonno e farti ripartire più carico al mattino.
- 2) Siamo stati senza cose superflue che prima ritenevamo indispensabili (negozi di vestiti, bar, ristoranti..), forse possiamo sopravvivere anche con meno (di cosa nel concreto ti sei reso conto di poter fare a meno?)
- 3) Stare a casa può renderti nervoso ma staccare il cellulare, indossare dei pantaloncini e fare una bella camminata con un po' di musica nelle orecchie può aiutarti a essere meno impulsivo.
- 4) Leggere qualche notizia sul mondo aiuta a pensare che non esista solo l'Italia, la tua regione, la tua città, casa tua, camera tua.
- 5) Comprare un'enigmistica o un sudoku in edicola può aiutare a tenere allenata la mente.
- 6) Può essere un buon momento per sperimentare nuove occasioni di carità (andare a donare il sangue, aiutare un anziano con la spesa o qualche ragazzo più giovane di te con i compiti).
- 7) In un momento in cui non possiamo fare grandi esperienze, forse Dio si nasconde dietro un piatto preparato con gentilezza, una parola di bene, una telefonata.
- 8) Avere più tempo libero può voler dire scoprire se stessi in un modo nuovo e più approfondito: perchè non approfittarne per imparare qualcosa che avremmo sempre voluto saper fare ma non abbiamo mai avuto l'occasione?
- 9) Gli altri dipendono da noi: meglio la mascherina oggi che il camice idrorepellente domani!
- 10) Non dimentichiamoci quanto è stata salvezza chi ha condiviso questo tempo con noi e sforziamoci di vincere la tentazione di pensare che si possa fare a meno degli altri. La relazione fisica e in presenza è indispensabile.