

# 10 CŌNSIGLI PER LA QUARANTENA

L'incertezza di questi giorni ci può portare facilmente a scoraggiarci, annoiarci o ad avere apprensione e paura. Ecco un adattamento dei consigli che san Josemaría offriva quando, con altri, doveva nascondersi durante la guerra e che potranno esserti utili per i prossimi giorni.

## 1 SII ŌTTIMISTA

Dio permette questa situazione per un motivo, quindi cerca di accoglierla con uno sguardo soprannaturale, buon umore e speranza.

## 2 FAI UN PRŌGRAMMA

Fai un programma per sfruttare al meglio il tempo. Non sprecare giorni che potrebbero essere molto arricchenti.

## 3 NŌN PERDERE TEMPŌ

Evita l'uso eccessivo dei tuoi dispositivi per "passare il tempo".

## 4 IMPARA CŌSE NUŌVE

Oggi potrebbe essere un buon giorno per praticare una lingua straniera, provare una ricetta o iniziare un corso online che tieni in sospeso da tempo.

## 5 PRATICA UN HŌBBY

Cogli l'occasione per praticare un hobby: musica, lettura, scrittura, esercizi fisici (che si possano fare anche a casa).

## 6 PREGA CŌN CALMA

I momenti di pausa come questi possono essere momenti di crescita interiore, se lo vogliamo. Dio non ci lascia mai soli!

## 7 PARLA CŌN GLI ALTRI

Con chi è vicino, o - grazie ai nostri dispositivi - con chi è lontano.

## 8 SII DI AIUTŌ

Sostieni chi ti sta intorno: la paura e la noia sono grandi tentazioni. Cerca di notare i bisogni degli altri che sono più vulnerabili di te.

## 9 MANTIENI LA CALMA

Cerca di non concentrarti sul lato negativo delle cose e sii grato per tutto il bene che ti circonda.

## 10 CHIEDI SCUSA AGLI ALTRI

La convivenza con gli altri in quarantena è spesso complicata, quindi assicurati di chiedere scusa agli altri quando si verificano degli attriti.