

JAK PŘEŽÍT KARANTÉNU, A NEZHLOUPNOUT, NEZLENIVĚT A NEZBLÁZNIT SE



1. Začněte cvičit - věnujte si každé ráno 30 min a dělejte jógu
2. Začněte vařit - sáhněte po starých rodinných receptech nebo objevte cizí kulturu
3. Naučte se nový jazyk - objednejte si novou učebnici nebo si kupte online kurz
4. Hrajte stolní hry - skvělý způsob jak strávit čas s rodinou
5. Uklízejte - nikdy jste nebyli tak dlouho doma, udělejte si to tam pěkné
6. Šijte roušky - skvělý způsob jak se zabavit pomoc ostatním lidem
7. Začněte číst - určitě vám v knihovně leží mnoho nepřečtených knížek
8. Hrajte na hudební nástroj - a rozvíjejte se
9. Dejte si vanu - udělejte si čas na sebe a relaxujte
10. Kontaktujte své kamarády - člověk je společenská bytost

