

Motivační dvacatero

pro letní semestr 2021



Univerzita Palackého
v Olomouci

1. **Nestyď se, když máš „depku“.** Neuzavírej se před světem, povídej si o svých pocitech, neboj se říct si o pomoc.
2. **Udržuj kontakty** s rodinou a přáteli online, volejte a pište si pravidelně.
3. **Naslouchej svým blízkým**, podporujte se navzájem.
4. **Žij kulturou.** Sleduj filmy, čti knihy, poslouchej hudbu, vytvářej si divácké/čtenářské/posluchačské deníky.
5. **Cvič a sportuj** doma i venku, utvoř si z drobných cílů velké radosti.
6. **Nasávej čerstvý vzduch a vitamin D** ze slunce, pokud je to možné. V parku či přírodě, bezpečně, komorně.
7. **Otužuj se** doma či venku, **žij zdravě**, jez zdravě a pestře.
8. **Vzdělávej se a rozšiřuj si obzory** četbou, dokumenty, online. Nikdy na to nebude více času!
9. **Pomáhej ostatním**, zapojuj se do sbírek, dobrovolnictví a jiné pomoci – alespoň symbolicky. Podporuj soudružnost lidí.
10. **Bilancuj a plánuj.** Vzpomínej, co vše hezké jsi zažil před pandemií, a plánuj, co uděláš, až to všechno konečně skončí.
11. **Relaxuj a odpočívej.** Krátkých dvacet po obědě a pravidelný spánek je totiž obrovský životabudič!
12. **Nezapomínej na erotiku a intimitu**, vypni na chvíli mysl.
13. **Dopřávej si drobné radosti** – uvař si dobré jídlo, dej si horkou koupel, kup si online něco pěkného pro sebe, ...
14. **Bav se a buď kreativní.** Trocha kutilství či zkrášlování pokoje a bytu nikdy neuškodí.
15. **Hraj si.** Vytáhni deskovky ze skříní, vybarvuj si omalovánky, skládej puzzle, hledej kešky, probud' v sobě kus dítěte.
16. **Pochval se.** Za jakýkoliv drobný úspěch si dopřej nějakou odměnu.
17. **Nedělej neuvážené změny, nekašli na školu.** Tohle bezčasí je dočasné, bude lépe. Nezávírej si dveře, studentského života si ještě užiješ až až. Nikde to není lepší. Vytrvejme a zůstaňme UP!
18. **Odmítej kolektivní trudnomyslnost.** Udržuj si pozitivní mysl, vše je dočasné.
19. **Udržuj si nadhled** nad sociálními sítěmi a informacemi v médiích.
20. **Nenechej se odradit**, když je něco nedokonalé. Covidová situace je nová a bezprecedentní pro všechny, učíme se s tím žít. Pokud pociťuješ drobné nespravedlnosti během studijních záležitostí, věz, že ti je nikdo nedělá naschvál. Snažme se být chápaví a ohleduplní.