

Trabalhar em casa durante a pandemia de forma prática e sem estresse.

A pandemia está causando estresse, ansiedade, depressão, comportamento de pânico e muitas outras reações variadas. Mantenha a calma, não ficaremos sem comida, água ou outros suprimentos. Além disso, muitos são convidados a trabalhar em casa, com os filhos em casa de escolas canceladas por semanas. Agora é a hora de respirar fundo e seguir algumas dicas para fazê-lo ir rapidamente e sem estresse ou menos estresse.

1. Faça seu exercício. Muitos estados fecharam as academias e os centros de fitness, então dê um passeio ou faça exercícios em casa. Seja você uma pessoa da manhã ou da noite, planeje sua programação de acordo. Você provavelmente ainda tem alguns DVDs úteis que são úteis. Existem muitos vídeos no YouTube, aplicativos e programas sob demanda que ajudam você a se exercitar. Muitos permitem uma avaliação gratuita de 30 dias, o que é perfeito para esse período.
2. Tome um banho de manhã. Amanhecer refrescado e limpo lhe dará a sensação e energia para fazer um dia completo de trabalho.
3. Vista-se como se estivesse indo para o trabalho ou usando algo diferente de pijama ou roupas casuais caseiras. Isso também lhe dará a sensação e a energia necessárias para o dia.
4. Se você estiver em casa com as crianças, verifique se elas têm algo a fazer. Existem centenas de aplicativos de computador por aí com aprendizado e espero que sua escola esteja fornecendo a eles lições de aprendizado e trabalhos de casa para concluir. Dê a eles 15 minutos de intervalo a cada hora. Se possível, envie-os para o quintal para correr e queimar parte dessa energia.
5. Explique a situação da melhor maneira e o mais livre de estresse possível. Não é bom colocá-los em um estado de preocupação ou estresse. Diga a eles que você estará trabalhando em casa e precisará de momentos de silêncio para concluir seu trabalho. Se você estiver em uma ligação por telefone ou vídeo, verifique se eles sabem disso e defina um cronômetro para saber quando poderão falar com você novamente.
6. Almoce com eles e divirta-se conversando para que eles ainda se sintam conectados e não preocupados ou estressados.
7. Quando seu trabalho estiver concluído, esteja presente e dê a eles sua atenção total por um curto período de tempo.
8. Planeje suas refeições para que não seja um fator de estresse para você. Muitos restaurantes ainda estão entregando ou permitindo retirar, por isso aproveite-o sempre que puder.

Espero que com essas dicas você possa trabalhar bem em casa, com menos estresse e ansiedade.
Aproveite o tempo para produzir mais e aprender mais.