



51

COISAS PARA FAZER DURANTE O
DISTANCIAMENTO SOCIAL



ESCOTEIROS
DO BRASIL



1 Leia pelo menos um livro que você gostaria, mas que ainda não teve tempo.



2 Jogue fora ou doe tudo q está entulhando sua casa. É surpreendente.



3 Faxine aquelas coisas que precisam de limpeza. Casa limpinha é muito mais confortável.



4 Assista Netflix, séries, filmes deixados de lado.



5 Ouça músicas que você já esqueceu e aproveite pra dançar, mesmo q esteja sozinho.



6 Limpe gavetas, estantes, arrume papéis... afinal você sempre diz q não tem tempo né?



7 Ligue pra pessoas, converse, especialmente para aquelas que faz tempo que você não fala.



8 Pinte uma parede, um quadro, faça artesanato, redecore o que há tempos tá tão igual.



9 Medite.



10 Durma muito.



11

Teste novas receitas, comida do Camboja, da Nicarágua, do Sri Lanka...



12

Sabe aquela receita de família que só você sabe fazer? Faça!



13

Escreva poesias, textos, caderno de contas, desenhe, etc.



14

Costure aqueles botões que caíram, borde, tricote.



15

Pense em silêncio no que você pode melhorar na sua vida, mudar hábitos, reformular crenças. Faça uma meditação diária. Precisamos manter a sanidade mental nesse momento.



16

Ouçá as milhões de palestras no youtube, muitas vão te surpreender e agregar conhecimento.



17

Fique de boa, numa vibração elevada, cultue a alegria das pequenas coisas, crie projetos, pense, reflita.



18

Faça ginástica, comece uma dieta, se empenhe.



19

Arrume seus armários – sabe aquela energia parada há anos? Renove-a!



20

Separe roupas para doação.



21 Separe livros para doação.



22 Faça Pipoca e assista um desenho animado com a sua família. Nada como rir para que a vida fique mais leve.



23 Veja suas fotos antigas e relembre momentos de felicidade. Aproveite para organizar as suas fotos também. Elas contam a nossa história.



24 Faça uma lista daqueles amigos que se afastou pela "correria" e chame-os para um bate papo por vídeo. Coloque a conversa em dia.



25 Assista uma série despretenciosa.



26

Limpe seu quintal, a dengue continua afetando muita gente.



27

Fale com idosos através do Skype, WhatsApp ou qualquer outro meio virtual. Eles estão amedrontados e precisam do nosso amor e atenção.



28

Estude um idioma! Existem vários aplicativos pra isso.



29

Aprenda um novo hobby.



30

Dê um banho no seu animalzinho de estimação. Banho humanizado agrada muito os nossos pets.



31

Que tal uma máscara facial para cuidar da sua pele e melhorar a sua autoestima?



32

Mantenha-se atualizado, mas não precisa assistir noticiários por muitas horas do dia.



33

Faça sua planilha financeira e ajuste suas contas. Confira seu extrato bancário.



34

Olhe as faturas de seu cartão e veja quanto dinheiro a gente acaba gastando sem necessidade.



35

Escreva mensagens construtivas nas redes sociais.



36

Aprenda sobre religiões. Você pode estar sendo intolerante sobre muitas delas.



37

Pesquise ONGs e se cadastre para atuar como voluntário pra quando essa crise passar.



38

Leia sobre a fome no mundo e tome uma ação para melhorar essa realidade.



39

Elogie uma pessoa por dia nas redes sociais. Elas estão muito pesadas. Diga não a polaridade.



40

Monte um quebra cabeça. É ótimo para que o cérebro aprenda a resolver problemas.



41

Jogue uno, baralho, banco imobiliário, stop ou qualquer jogo que reúna a sua família. Ria com sua família.



42

Planeje a sua próxima viagem. Escolha o local e deixe pra escolher a data quando isso tudo passar. Importante manter sonhos em ação nesse momento.



43

Veja documentários sobre outras realidades para ampliar sua visão de mundo.



44

Visite museus virtuais. São incríveis.



45

Faça cursos on line. Tem várias coisas interessantes pra aprender.



46 Lave as mãos constantemente.



47 Faça uma lista de pendências da sua vida e procure resolver uma por uma. Assim, a vida fica mais leve.



48 Tire uma tarde toda pra não fazer absolutamente nada. Você merece!



49 Escreva uma lista das pessoas que você precisa perdoar e faça um exercício mental de perdão.



50 Peça perdão (mesmo que virtualmente) àqueles que você magoou.



51

Procure entender que somos todos um. Que precisamos rever conceitos de humanidade. Que quando um de nós sofre, todos sofremos. Aproveite esse momento para aumentar a compaixão, o amor, a caridade.

Há várias maneiras de sobreviver fechado em casa. Está aí um tempo maravilhoso que o Universo nos presenteia, pra dizer que não temos tempo pra nada.

Baseado na receita de Cris Nicolotti

Colaboraram na revisão e adaptação deste material

Elisa Góe, Juliana Cochenski e Vitor Augusto Gay

Diagramação

Raphael Luis K.



ESCOTEIROS
DO BRASIL