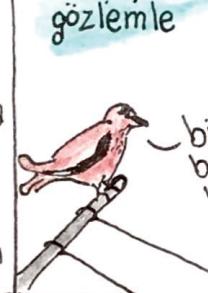
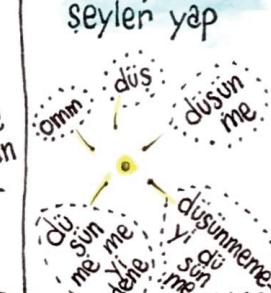


KARANTINA'DA GÜNLÜK YAPILACAKLAR LISTESİ

TEMEL DEREKLİLİKLER

<input type="checkbox"/> dus , kişisel temizlik , bakım  sacımı böyle mi denesem?	<input type="checkbox"/> şifa verenler bitkiler beslenme düzenli ilaçlar su-hava-güneşti bolca 	<input type="checkbox"/> hareket , egzersiz  eskiden step vardi yani adım	<input type="checkbox"/> ① yeri / şeyi / alanı temizlemek , onarmak düzenlemek 
--	--	---	---

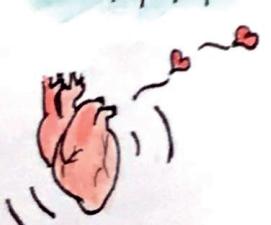
DUYULARINI BESLE

<input type="checkbox"/> bir seyler dinle , mirildan  mmm sadece hmmm sesi de yeter rmm	<input type="checkbox"/> dokunmayı unutma * kendine * bir canlıya * karantinayı paylaştıklarına 	<input type="checkbox"/> keyif aldığı bir seyi izle gözlemlle  bi de burdan bök	<input type="checkbox"/> ruhunu besleyen bir seyler yap 	<input type="checkbox"/> yaratıcı bir seyler de olsun  mesela ben karikatüre karantinada başladım
---	--	---	--	---

İLETİŞİM

<input type="checkbox"/> birlikte yaşadığın kişilerle keyifli bir aktivite yap  yok artık okey mi? neden olmasın? 3 kişiyiz	<input type="checkbox"/> uzağındaki bir kişi ile iletişim kur  “ özellikle yalnız, güvensiz hissedenden arkadaşlarını, eve sıkışan çocuk, yaşılı ve diğerlerini arayabilirsin”	<input type="checkbox"/> bilgisayar , tv , sosyal medya ve haberlere ayırdığın zamanı kısıtlı.  kısıtlı!
--	--	---

DEĞİŞİKLİK İÇİN

<input type="checkbox"/> kalp atışını hızlandıracak bir sey yap 	<input type="checkbox"/> bir sey yapmama, üretken olmama, isyan etme özgürlüğünü kullan 	<input type="checkbox"/> normale dönmeyi değil, dönüşürme potansiyelini düşün; bugünün yerine koymak isteyeceğin geleceğe dair bir seyler tasarla 	<input type="checkbox"/> bulunduğu yerden kamusal alana müdahale etmenin yaratıcı yollarını keşfet; kolektif alanlar için dayanışma pratikleri geliştir  tango! tango! NİSAN '20 Qılız
--	--	---	--