

## Buna dimineata domnule Parkinson

Raican Dan

“Traieste fiecare zi ca si cand ar fi ultima” (Mahatma Gandhi)

Modul in care iti incepi ziua se reflecta asupra starii generale a urmatoarelor 24 de ore.

Daca te-ai trezit morocanos si nimeni nu-ti intra in grații trebuie sa te astepti la o zi nu prea grozava. ”Semeni vant culegi furtuna”

Dar daca trezesti zimbind impunindu-ti veselia vei avea o zi minunata “lesi copile cu parul balai si rizi la soare doar s-o indruma vremea”.

Astfel iti poti construi zi dupa zi viata, fiecare zi reprezentnd un nou inceput, care poate avea o continuare de poveste.

Iata citeva sugestii despre cum sa-ti incepi ziua:

- ☉ fa o lista cu lucrurile care trebuie facute in ziua respectiva. Nu mental bazat pe memorie ci scrie;
- ☉ gaseste cel putin cinci motive pentru care trebuie sa fi voios si sa te bucuri de viata, fiind recunoscator;
- ☉ ai grija de corpul tau spala-te cu apa calâie, parfumeaza-te, hraneste-te corespunzator facând din micul dejun o masa principala care “nu trebuie impartita cu altii”;
- ☉ mediteaza gasind un loc unde te simti confortabil, relaxat si gindeste-te la planuri marete, grandioase, dorinte de neimaginat dar... “vezi ce visezi, ca s-ar putea sa se indeplineasca”;
- ☉ fa declaratii partenerului tau, copiilor tai, mamei tale, colegului, tie insuti in oglinda;
- ☉ fa citeva exercitii de gimnastica, controleazati respiratia;
- ☉ imbracate ingrijit “haina nu face pe om” dar ea il imbraca.