

Accepta provocarea!

Articol de: Carmen Draghici (Fete La Moda)

Majoritatea locuitorilor junglei urbane ducem o viata ghidata dupa deviza "birou-pat-birou-pat", exact cum spune si reclama, iar distractia nu este altceva decat un cuvant in plus in dictionar. Ritmul alert, atmosfera poluata, timpul care ne preseaza cu greutatea unei menghine sunt factori ce stau in calea unei portii sanatoase de odihna si relaxare.

Dar ce ar fi daca am indrazni sa ne oprim, sa lasam totul balta (doar pentru o zi), si sa ridicam un cartonas pe care scrie ostentativ TIME OUT? Pur si simplu sa iei o pauza.

Si in ziua aceea sa fii tu. Fara masca de angajat devotat pe care o porti zilnic, fara sa faci ceva ce nu ai chef, ca de exemplu sa iei parte la o sedinta interminabila si al naibi de plictisitoare, sa vorbești la telefon cu oameni nu tocmai intelegatori, fara ganduri la pantofi curati, imbracaminte impecabila, sau daca ai vreun fir de par nelalocul lui.

E aproape utopic, sa te gandesti ca ai putea sa te "rupi" de rutina naucitoare ca un drog si sa iei parte la propria-ti viata. Dar daca iei si posibilitatea asta in calcul, ar fi atat de grav? Nu te tenteaza nici macar in cel mai indepartat si intunecat colt al constiintei tale sa o faci? De cate ori nu te-ai gandit la cum ar fi sa stai in pat o zi intreaga si sa lenevesti?

Pentru multi ideea de a lua o pauza, este de neacceptat. Atunci cand ai atatea de facut, cum sa stai si sa nu faci nimic? Am ajuns sa ne simtim vinovati daca nu umplem timpul cu vreo activitate, si chiar si atunci cand nu avem ce sa facem, culpabilitatea apare, pentru ca deja am dezvoltat o deprindere din a fi mereu ocupati. Simtim nevoia de a face cat mai multe intr-o perioada cat mai scurta de timp, pentru ca asa ne-a format societatea, sa credem ca astfel vom evolua.

In fiecare dimineata stau si privesc la oamenii din mijloacele de transport si fac o comparatie intre adancimea cearcanelor. Termenul cu care le compar sunt propriile-mi gropi de sub ochi. Nici nu stiu daca sa ma bucur ca mai sunt si altii ca mine, sau sa ma intristez ca toti semanam cu

niste roboti?! Care mai de care cu figurile cat mai triste , adormite si fara vlaga stau si privesc in gol, iar in minte li se deruleaza probabil imaginea unei vieti asa cum isi doresc ei sa fie. Astfel, ajungem sa uitam lucrurile mici, dar importante, cum ar fi o banala plimbare prin parc, sau chiar in cartier, o iesire cu prietenii la o cafea, la teatru, pana si o sesiune de manechiura self- made in confortul casei tale....toate aceste mici nimicuri fac diferenta.

Adeseori le amanam pentru a munci, caci asa credem noi ca vom atinge scopurile pe care ni le-am propus. Este sanatos sa fii un om motivat si sa stii ce vrei pana in punctul in care te-ai transformat intr-un workaholic. Cel mai bine e sa o luam catinel, cu pasi mici spre atingerea obiectivelor, unul cate unul. Cui i-ar placea sa se trezeasca intr-o zi, ca desi avea un pomelnic intreg de obiective de atins, n-a reusit sa indeplineasca nici macar unul? Si de aici porneste totul; acesta este declicul, cand iti dai seama ca nu ai realizat nimic din ce ti-ai propus, te demoralizezi, iti pierzi motivatia si poti ajunge pana la depresie. Cercul acesta vicios, odata ce te-a prins, cu greu ii vei mai scapa din gheare.

Ca sa te detasezi de rutina trebuie sa ai o vointa de fier si sa fii disciplinat, dar cel mai important pas in realizarea unei schimbari in modul tau de viata este acela de a constientiza partile care nu functioneaza. Trebuie sa realizezi ca lumea nu va sta in loc daca schimbi ritmul putin, si ca daca esti echilibrat nu inseamna ca nu vei atinge succesul.

Asadar, cum spunea si Stendhal: „Viata fuge, nu fi atat de mofturos cu fericirea care iti iese in cale, grabeste-te s-o gusti!”

Accepta provocarea!

Taguri articol: pauza, odihna, relaxare, rutina,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

