

Pozdravljen znova **dragi bralec** Življenjskih iskric.

Danes vem, da morava spregovoriti še o nečem pomembnem.

Povedati morava, da je velika modrost tudi v tem, da se znamo po napornem delu tudi **sprostiti, umiriti**. Ob dosežkih **veseliti in proslavljati**.

Kaj vse si že dosegel v tem zadnjem obdobju? Si bil vztrajen? Si dosegel svoje sprotne dnevne cilje?

Nič hudega, če ti ni uspelo čisto vse. Nič hudega, če ti kaj sploh ni uspelo. Pomembno je, da te to ne potre, ne ustavi.

Vsake toliko časa bi si moral vsakdo vzeti čas zase. Najprej za to, da se sprosti, regenerira. Saj veš, pravimo, da se mora celo avto vstaviti, da bi mu ne pregorel motor. Tudi človeško telo potrebuje regeneracijo. Zanja lahko poskrbiš tako, da že sproti, znotraj vsakega dneva najdeš čas, ki je le zate. Tedaj počneš tisto, kar te sprošča, veseli in napolni tvoj "notranje baterije".

Obdobno pa je teba narediti kakšen daljši celodnevni počitek, največkrat si to lahko privoščimo ob koncu tedna.

Ko ustrezno poskrbimo za regeneracijo, se ne sprosti le telo, tudi um postane ves svež in poln novih idej. Tako s počitkom pravzaprav nič ne izgubimo ampak pridobimo. V utrujenosti in izgorelosti ni pogojev za ustvarjalnost oz. je ta veliko manjša kot bi sicer bila.

Zato dovoli si vzeti čas zase. **Načrtuj ta čas**. In že danes se lahko veseliš dneva za katerega si se odločil, da bo to dan za tvojo regeneracijo.

Ob koncu tega načrtovanega dne opazuj svoje počutje. Prepričana sem, da boš naslednji dan obveznosti opravil 2x hitreje kot sicer.

In ne pozabi tudi na vsakodnevne sprostitvene trenutke **s sprehodom, knjigo, klepetom s prijateljem (preko telefona ali socialnih omrežij), dobrim filmom.** Morda se potudiš narediti vsak dan nekaj **vaj za raztezanje** že zjutraj in polno zadihaš v svoja pljuča.

In ne pozabi: CARPE DIEM - IZKORISTI DAN.

Tvoj je!

Ponovno bova skupaj v sredo, 15. 4. 2020. Pa lepe praznike!

Tadeja Fričovsky, pedagoginja