



Όλοι γνωρίζουμε ότι για να πάμε διακοπές χρειαζόμαστε τουλάχιστον καπέλο, αντηλιακό και μαγιό. Οι περισσότεροι όμως από εμάς αγνοούμε την ψυχολογική προετοιμασία που χρειαζόμαστε για να απολαύσουμε τις διακοπές μας!.

Τι σημαίνει αλήθεια η λέξη «διακοπές»?

Ο καθένας μπορεί να δώσει την προσωπική του άποψη στο τι σημαίνουν για τον ίδιο οι διακοπές και πως επιθυμεί να τις περάσει. Θα συμφωνήσουμε όμως ότι διακοπές σημαίνει δια-κόπτω ότι έκανα το προηγούμενο διάστημα
ηλαδή το χειμώνα και βγαίνω από την ρουτίνα μου.

δ

Ας σκεφτούμε μαζί τι χρειάζεται να περιλαμβάνουν οι διακοπές μας.

- Σεβασμό στις προσωπικές και οικογενειακές μας ανάγκες. Οι

διαφορετικές μας ανάγκες θα πρέπει να είναι έναυσμα για εποικοδομητικές συζητήσεις και ουσιαστική αποδοχή της διαφορετικότητας των μελών της οικογένειάς μας.

- Το συναίσθημα της έκπληξης είναι από τα βασικά συστατικά των διακοπών. Φροντίστε να βάλετε στις αποσκευές σας τις εκπλήξεις που πιάνουν ελάχιστο χώρο και χαρίζουν όμορφες αναμνήσεις!
 - Χαλάρωση ψυχική, πνευματική και σωματική. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται ιδιαίτερα να χαλαρώσουν και να μείνουν μόνοι τους απολαμβάνοντας τη συντροφιά του εαυτού τους. Με υπομονή και καθημερινή εξάσκηση με όποιον τρόπο εσείς επιλέξετε μπορείτε να χαλαρώσετε.
 - Χαρά και ξενοιασιά. Εστιαστείτε μόνο στα καλά πράγματα που σας συμβαίνουν βάζοντας στην άκρη συνειδητά τις έννοιες του χειμώνα.
- Αποθανατίστε τις χαρούμενες στιγμές σας συμβολικά και κυριολεκτικά. Θα σας φανεί ιδιαίτερα βοηθητικό να ξεφυλλίζετε νοερά τις χαρούμενες στιγμές που είχατε το καλοκαίρι σας στη διάρκεια του χειμώνα.

- Η αξία της θετικότητας στη ζωή μας είναι ανεκτίμητη και οι διακοπές που χαρακτηρίζονται από αυτή μένουν ανεξίτηλα χαραγμένες στην ψυχή μας. Διακοπές χωρίς θετικότητα είναι σαν καλοκαίρι χωρίς ήλιο!

- Απαλλαγείτε το συντομότερο δυνατόν από τα περιττά βάρη! Θυμηθείτε ότι με επιπλέον βάρος οι βουτιές στη χαρά, στη θετικότητα, στη χαλάρωση και στη δημιουργικότητα κινδυνεύουν να αποτύχουν.

Μικροί και μεγάλοι ενωθείτε για να χαρείτε την πιο ανάλαφρη εποχή του έτους και να απολαύσετε ο ένας τη συντροφιά του άλλου σε χαλαρό πλαίσιο απαλλαγμένο από τις υποχρεώσεις και τα «πρέπει».

Σας εύχομαι να έχετε ένα απολαυστικό καλοκαίρι!!