



Τη στιγμή που κλείνεις την πόρτα του σπιτιού πίσω σου συνειδητοποιείς ότι αυτό ήταν. Επιστροφή! Διακοπές τέλος! Κάθε χρόνο αναμένουμε πώς και πώς τις καλοκαιρινές διακοπές ως το "μεγάλο γεγονός" που θα μας βγάλει από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, ως την ανάπαυλα από τα "πυρά" των υποχρεώσεων, ως τη "μικρή όαση" που θα μας χαρίσει ανακούφιση από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στο σπίτι και την εργασία κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών. Γρήγορα όμως... να 'μαστε και πάλι μπροστά στην είσοδο του σπιτιού μας, να αντικρίζουμε το βουνό της αλληλογραφίας και των λογαριασμών, φορτωμένες τσάντες, τσαντάκια, φουσκωτά, βατραχοπέδιλα... Και τώρα;;;

Η επιστροφή από τις διακοπές σίγουρα δεν είναι κάτι το ιδιαίτερα ευχάριστο, αλλά δεν χρειάζεται να μας προκαλεί στρες και αρνητική διάθεση. Με λίγο προγραμματισμό και επαναπροσδιορισμό στόχων η επιστροφή στις καθημερινές μας ασχολίες μπορεί να φανεί λιγότερο οδυνηρή απ' όσο αρχικά φανταζόμασταν!

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ...

Πώς μπορούμε, λοιπόν, να διευκολύνουμε την προσαρμογή μας;

1. Προσπαθήστε να βάλετε εκ νέου τη ζωή σας σε τάξη.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα των διακοπών είναι η ψευδαίσθηση ότι λειτουργούμε δίχως χρονικούς περιορισμούς, καθώς και το ότι ξεφεύγουμε από τις καθημερινές μας υποχρεώσεις. Ξεκινήστε λοιπόν από το σπίτι σας τακτοποιώντας άμεσα τις βαλίτσες, τα άπλυτα, τα αμέτρητα σουβενίρ που φέρατε μαζί από την καλοκαιρινή σας εξόρμηση. Σημαντικό είναι να γίνει ένας καταμερισμός εργασίας μεταξύ των μελών της οικογένειας, έτσι ώστε το βάρος να μην πέσει σε ένα μόνο από αυτά, συνήθως στη μητέρα, προκαλώντας ένα αίσθημα πανικού και επιθυμίας να εγκαταλείψει το σπίτι!

2. Προγραμματίστε μια ομαλή επιστροφή.

Αφήστε μια - δυο μέρες ελεύθερες μετά τις διακοπές πριν γυρίσετε στη δουλειά προκειμένου να έχετε το χρόνο να προσαρμοστείτε σιγά σιγά στα νέα δεδομένα και να ξαναβρείτε τους παλιούς σας ρυθμούς

3. Ξεκινήστε με τις πιο «ανώδυνες» υποχρεώσεις σας.

Το σώμα και ο εγκέφαλός μας φαίνεται να λειτουργούν αποτελεσματικότερα όταν "ανεβάζουν σταδιακά ταχύτητα". Επιλέξτε, για παράδειγμα, με το που θα επιστρέψετε στην εργασία σας να βάλετε σε μια σειρά το γραφείο και τα ραντεβού της εβδομάδας και όχι να συγκαλέσετε άμεσα ένα συμβούλιο ή αντίστοιχα στο σπίτι διαλέξτε ένα σύντομο και εύκολο φαγητό για το μεσημέρι.

4. Ενσωματώστε στην καθημερινότητά σας ευχάριστες και χαλαρωτικές δραστηριότητες.

Συχνά, δεν είναι τόσο η επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές που μας προκαλεί αρνητική διάθεση, αλλά ο φόβος ότι αυτόματα θα επιστρέψουμε στη μονοτονία και τη ρουτίνα. Αυτό όμως είναι στο χέρι μας να μην συμβεί! Πριν επιστρέψετε από τη δουλειά δοκιμάστε να κάνετε 10 λεπτά περπάτημα στο κοντινότερο πάρκο ή οικοδομικό τετράγωνο. Κανονίστε με μερικούς φίλους ή το σύντροφό σας να συναντηθείτε για τον απογευματινό σας καφέ κάπου έξω. Κάντε με τους αγαπημένους σας μια βόλτα με το αυτοκίνητο μέχρι την κοντινότερη εξοχή...

5. Κρατήστε τις εικόνες των διακοπών για λίγο ακόμα κοντά σας.

Το ωραίο κομμάτι της επιστροφής στο σπίτι είναι ότι μπορείτε να μοιραστείτε τις όμορφες εμπειρίες σας με συγγενείς και φίλους. Αφιερώστε χρόνο για συναντήσεις με όσους επίσης έχουν επιστρέψει, τακτοποιήστε τις φωτογραφίες των διακοπών, ανανεώστε τη διακόσμηση του σπιτιού ώστε να αλλάξετε παραστάσεις

Σε κάθε περίπτωση το σημαντικό είναι ο καθένας από μας να ανακαλύπτει τις μικροδραστηριότητες που τον βοηθούν να νιώθει ξεκούραστος και ευτυχισμένος και να τις χρησιμοποιεί ως κίνητρο για να συνεχίσει να ανταπεξέρχεται στις καθημερινές δυσκολίες και υποχρεώσεις.

Να θυμάστε ότι οι όμορφες στιγμές που μας κάνουν να ξεφεύγουμε από τη ρουτίνα και καθρεφτίζουν τα "θέλω" μας δεν χρειάζεται να αποτελούν προνόμιο μόνο των καλοκαιρινών διακοπών!

Πηγή: tlife.gr