



Τελευταία μέρα στη δουλειά και οι ώρες περνούν βασανιστικά... Επιτέλους τέλος! Και μετά; Τι έχει το πρόγραμμα; Διακοπές με πολλά ή λίγα χρήματα δεν έχει καμία σημασία. Είναι διακοπές και οφείλουμε πρώτα πρώτα απέναντι στον εαυτό μας να περάσουμε καλά.

Τι σημαίνουν όμως διακοπές;

Ετυμολογικά η λέξη διακοπές σημαίνει δια-κόπτω, δηλαδή σταματώ ό,τι έκανα πριν και κάνω κάτι καινούργιο και διαφορετικό . Εύκολο μέχρι εδώ . Σταματάω την καθημερινή εργασία και φεύγω μακριά από την ρουτίνα μου. Αφήνω πίσω τις εκκρεμότητές μου, τις έννοιες και ότι άλλο με πιέζει. Άρα, από τα πρώτα πράγματα που «κόβω» είναι η τηλεόραση και οι μακροσκελείς συζητήσεις σχετικά με την οικονομική κρίση και την πολιτική κατάσταση της χώρας μας. Καλά και πόσο θα ενημερώ νομαι; Αρχικά, για 2 περίπου εβδομάδες που είναι ο μέσος χρόνος των διακοπών δεν θα πάθω τίποτα και αν δεν ενημερωθώ . Πάντως καλό είναι να θυμόμαστε ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι ενημέρωσης όπως είναι ο έντυπος τύπος και το διαδίκτυο εκτός από την τηλεόραση.

Η αξία των διακοπών για τη ψυχολογία μας είναι ανεκτίμητη.

Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που κάνουν συστηματικά διακοπές αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ευκολία τις δυσκολίες και έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Το γεγονός ότι κάποιος κάνει διακοπές δίνει μια ποιότητα στη ζωή του. Το είδος των διακοπών δεν έχει καμία σημασία. Είτε προτιμήσει κανείς να επισκεφτεί το εξοχικό του, ή το σπίτι των γονιών του στο χωριό, είτε να κάνει camping

είτε να επιλέξει ένα πολυτελέστατο ξενοδοχείο, η αξία των διακοπών παραμένει η ίδια. Το όφελος που μπορούμε να έχουμε κάνοντας διακοπές, είναι ανεξάρτητο από το ποσό των χρημάτων που μπορούμε να δαπανήσουμε. Αυτό που διαφοροποιεί τις πιο πάνω επιλογές είναι το πόσο θα αξιοποιήσει ο καθένας από εμάς τον ελεύθερο χρόνο που θα έχει στη διάθεσή του για να περάσει καλά.

Όμως, τι σημαίνει περνάω καλά;

Συχνά έχει παρατηρηθεί ότι άτομα που είναι ιδιαίτερα φορτισμένα στην καθημερινότητά τους, δυσκολεύονται να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που θα τους βοηθήσει να χαλαρώσουν και να γευτούν τη χαρά της ζωής.□

Πολύτιμη βοήθεια θα μπορούσε να είναι μια λίστα που θα έχουμε

φτιάξει μόνοι μας πριν να πάμε διακοπές. Αυτή τη λίστα μπορούμε να την ξεκινήσουμε ακόμα και σήμερα ή/και τη στιγμή που σκεφτόμαστε «Αχ, να'χα λίγο χρόνο τώ ρα να ...». Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε να συμπληρώ νουμε τη λίστα μας με ό,τι σκεφτόμαστε όσο μικρό και ασήμαντο και αν είναι.□

Ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, αυτή η λίστα που θα μας βοηθήσει να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας, θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Τρόπους χαλάρωσης
 - Περίπατοι στη φύση
 - Κολύμπι
 - Ηλιοθεραπεία
 - Παρέα με τους φίλους μας
 - Χρόνος με τον εαυτό μας

- **Δημιουργικές απασχολήσεις**

- **Θαλάσσια σπορ**

- **Αθλήματα στην παραλία**

- **Φροντίδα της φύσης μέσω κάποιου εναλλακτικού εθελοντικού προγράμματος**

- **Ζωγραφική**

- **Παρατήρηση της χλωρίδας ή/και της πανίδας του τόπου που βρισκόμαστε**

- **Φροντίδα του σώματός μας**

- **Spa**

- **Μασάζ**

- **Περιποίηση του προσώπου ή/και του σώματος με τη βοήθεια ειδικών**

• Χαμάμ

• Υδρομασάζ

• Ύπνος

• Απόλαυση βασικώ ν πραγμάτων όπως είναι ένα καλό φαγητό, ένας δροσερός καφές...

Ότι κι αν επιλέξετε να κάνετε θυμηθείτε να αποσυνδεθείτε από το άγχος και τις έννοιες και να συνδεθείτε με τη χαρά, το παιχνίδι και την
ξενοιασιά

•

Καλές διακοπές!!!!

