

" Hej morze, góry, las,".

Jeśli ktoś zna dalsze słowa tej piosenki, to wie doskonale, że mówią one o wakacjach. Zapytać można: " Już? przecież jeszcze dwa tygodnie roku szkolnego". To prawda, ale właśnie dlatego już teraz - parę wakacyjnych refleksji.

Żeby wkroczyć optymistycznie (na przekór trudnej sytuacji związanej z koronawirusem) w okres lata kojarzącego się z relaksem, wyjazdami turystycznymi i wolnością od obowiązków, warto przywołać wspomnienia swych najpiękniejszych wakacji, próbować odtworzyć emocje i cudowne przeżycia z nimi związane. Sprawi to, że być może zapagniemy znów dać się porwać chęci zaplanowania takiego odpoczynku wakacyjnego, który będziemy wspominać przez następne lata. Nie musi on być oczywiście drogi i obfitujący w komforty. Ważne, by dał nam poczucie absolutnego oderwania się od codziennej rutyny, by obfitował w kontakty z nowym otoczeniem (przyrodniczym, krajobrazowym, kulturowym), z nowymi wyzwaniem, doświadczeniami i emocjami.

Tak zwane " zamknięcie za sobą drzwi", wyjazd na urlop daje nam szansę na regenerację nie tylko fizyczną ale i psychiczną.

Żaden urlop spędzony w domu z towarzyszeniem zaległych porządków i remontów, nie regeneruje naszej psychiki w taki sposób, by pozytywnej energii starczyło na kolejne miesiące jesieni i zimy.

Spróbujmy więc utrwalić na zdjęciach tegoroczne górskie wspinaczki, rodzinne spływy kajakowe, namiotowe biwaki, kąpiele w morzu, cudowne zachody słońca i spokojne wieczory przy ognisku w towarzystwie najbliższych i przyjaciół.

I zanim zanucimy piosenkę " Bando, bando, rozstania nadszedł już czas" - starajmy się w każdy wakacyjny dzień przeżyć coś niezapomnianego , poruszającego, co budować będzie nasze zadowolenie, życzliwość wobec ludzi i świata; co sprawi, że po prostu pocujemy się szczęśliwi.

Poznań; 15. 06. 2020r
Psycholog
Danuta Misiuda.