

Της Γαβριέλλας Φιλίππου  
Ψυχοθεραπεύτρια - Σύμβουλος  
Σχέσεων, Εκπαιδύτρια

1. Ξυπνώ, ανοίγω τα μάτια μου σιγά-σιγά και σκέφτομαι την τόση ομορφιά που υπάρχει στη φύση και, ειδικά, στους χώρους που εγώ αγαπώ.
2. Σηκώνομαι, τεντώνομαι, κάθομαι για κάποια λεπτά στην πολυθρόνα μου και με θετική σκέψη γεμίζω το μυαλό και το σώμα μου με μπόλικη ενέργεια.
3. Μπαίνω στο μπάνιο. Κοιτάζω τον εαυτό μου στον καθρέφτη και χαμογελώ. Λέω στον εαυτό μου ότι τον «αγαπώ» και ότι μια άλλη υπέροχη μέρα έχει αρχίσει. Όποια δυσκολία και να συναντήσω με θετική σκέψη και εφαρμόζοντας την σωστή στρατηγική θα την ξεπεράσω.
4. Καθώς κάνω ντους, σκέφτομαι ότι η μητέρα φύση και το θείο θα μου δώσουν όλη την ενέργεια που χρειάζομαι για να έχω μια παραγωγική μέρα που θα μου δώσει χαρά, τροφή για σκέψη καθώς και την ευκαιρία να ανοίξω καινούργια παράθυρα επικοινωνίας με όλον τον κόσμο που θα συναντήσω, είτε αυτοί είναι οι προϊστάμενοί μου είτε οι υφιστάμενοί μου είτε οι πελάτες μου.
5. Ντύνομαι με τα αγαπημένα μου χρώματα, βάζω την αγαπημένη μου κολώνια.
6. Μπαίνω στην κουζίνα για το πρόγευμα μου. Το πρόγευμα είναι σημαντικό γιατί αυτό θα μου δώσει όλη τη φυσική ενέργεια που χρειάζομαι για να μπορώ να σκεφτώ, να αντιδρώ έγκαιρα και όσο πιο σωστά και αντικειμενικά γίνεται.
7. Καθώς κατευθύνομαι προς τη δουλειά, σκέφτομαι ότι η μέρα μου θα περάσει όμορφα και, αφού έτσι το θέλω, έτσι θα γίνει.
8. Όταν φτάσω στο χώρο εργασίας, αν ο καιρός το επιτρέπει, ανοίγω όλα τα παράθυρα για να μπει μέσα μπόλικο οξυγόνο και ήλιος. Αν οι εξωτερικοί θόρυβοι δεν είναι τόσο τρομεροί, μπορώ να αφήσω κάποιο παράθυρο ανοικτό καθώς εργάζομαι.
9. Σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω για να γίνει ο χώρος μου πιο

ευχάριστος. Μια μικρή ανακαίνιση ή αναδιοργάνωση του χώρου. Ακόμη και η προσθήκη κάποιων φυτών ή ένα μικρό βάζο με λουλούδια αλλάζει την ατμόσφαιρα και την προσωπική μου διάθεση.

10. Ρίχνω μία ματιά στο πρόγραμμα της ημέρας και ιεραρχώ τις υποχρεώσεις μου. Δουλεύοντας με βάση τις προτεραιότητες μου, σημαίνει ότι θα στοχεύσω στο να υλοποιήσω αυτά που πραγματικά πρέπει να γίνουν σήμερα. Εάν κάτι δεν προλάβω, που είναι στο τέλος της λίστας, δεν χάθηκε ο κόσμος, το μεταφέρω για την επόμενη μέρα.
11. Εκμεταλλεύομαι την μεσημεριανή ανάπαυλα γιατί θα με βοηθήσει να ξεκαθαρίσω το μυαλό μου, να ξαναγεμίσω τις «μπαταρίες» μου και να απολαύσω το γεύμα μου είτε με την οικογένεια μου (αν η γεωγραφική απόσταση χώρου εργασίας και χώρου διαμονής το επιτρέπει) ή με συναδέλφους ή φίλους.
12. Γυρίζω στην εργασία μου με θετικότερη σκέψη. Κοιτάζω ξανά το πρόγραμμα μου και κάνω μια καινούργια ιεράρχηση. Με μπόλικο κέφι και θετική σκέψη, υπομονή και επιμονή ξαναρχίζω δουλειά. Βλέπω νοερά να εκτελώ όσες εργασίες μου έχουν ανατεθεί.
13. Όταν τελειώσει η μέρα μου, ρίχνω ματιές αγάπης στο περιβάλλον που με φιλοξένησε για τόσες ώρες και εύχομαι ότι η αυριανή μέρα θα είναι και αυτή παραγωγική και ευχάριστη. Εάν έχει συμβεί κάτι δύσκολο και αρνητικό, δεν επιτρέπω να με καταπλακώσει. Στο χέρι μου είναι να το αφήσω στο χώρο εργασίας. Τις πιθανές λύσεις θα τις σκεφτώ την επόμενη μέρα όταν θα γυρίσω πίσω στο χώρο εργασίας.
14. Φεύγοντας από το γραφείο, σκέφτομαι τι έχω να κάνω για μένα προσωπικά - μπορεί αυτό να είναι ψώνια, μπορεί να είναι η ετοιμασία του βραδινού, μπορεί να είναι ένας περίπατος στο πάρκο.

“ Πώς μπορεί ο κάθε εργαζόμενος  
να εγαστραχίσει μια θετική, παραγω-  
γική μέρα.” Δημοσιεύθηκε στην έκδοση  
της Εργατικής Φωνής της Ζ.Ε.Κ,  
Σελίδα 4, Με Τετάρτης, 30 Μαΐου 2012