

# MOJ DAN

Autor Administrator

Kvaliteta življenja.... Jedan talijanski časopis raspisao je natječaj za najbolji prikaz izvorne kvalitete života. Pobjedila je priča, odnosno model jednog čitatelja iz Genove. Prenosimo je da biste je mogli "kopirati". Njezin bolji dio je:

Moj dan Ustajem u 5,30 sati. Slijedi obavezna tjelovježba od najmanje 30 minuta. Doručak je dosta obilan. Radim od 7 do 13,30 sati, ne dulje. Sredina dana za mene je nešto posebno. Ručak je standardan, ni prevelik, ni premalen. Uvijek ima nešto južno ili kašasto. Slijede kraća i odmori. Volim prirodu, ali ni u tome ne pretjerujem. Posla se ponovno hvatam od 16 sati, pa do 17 i 30. Pospremim radno mjesto i napravim si plan za sutra. Uvijek znam kad ću početi i što ću raditi sutradan. Predvečer ispunim nekom "svojom" aktivnošću, kako me kada volja (sport ili brža i etnija). Može i neki hobi. Rado sam u vrtu. Volim prirodu, slobodu, svjež zrak. Večera je svakako između 19 i 19,30. Odgovara mi laganiji obrok. Zatim se posvetim sebi, nekoj vrsti duhovnog razvoja; popričam s nekim, pozitivno razmišljam, ponekad nešto pročitam. Ne volim blebetanja, mrzim ogovaranja ("to je tko učinio", "tko je s kim u klapi" i sl.). Prije poinka - i etnija. Liježem u 22,30 sati (svjetlo gasim 15 minuta potom). Meni odgovara ta urednost ritma, a drugima možda ne. Živim kao po nekom planu. S nadređenima dobro surađujem. Znam svoje "mjesto". I osjećam neku sigurnost na njemu. Ne pijem, ne trošim novce na bilo što, ne pušim... Mateo P.S. Ovdje sam dugo. Bude li sve po planu, nadam se nagradnom dopustu za Božić. Takva su zatvorska pravila.