

# MOJ DAN

Autor Administrator

Kvaliteta življenja.... Jedan talijanski èasopis raspisao je natjeèaj za najbolji prikaz izvorne kvalitete života. Pobjedila je prièa, odnosno model jednog èitatelja 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. Doruèak je dosta obilan. Radim od 7 do 13,30 sati, ne dulje. Sredina dana za mene je ne&scaron;to posebno. Ruèak je standardan, ni prevelik, ni premalen. Uvijek ima ne&scaron;to ju&scaron;no ili ka&scaron;asto. Slijede kraæea &scaron;etnja i odmor. Volim prileæi, 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 æeu poèeti i &scaron;to æeu raditi sutradan. Predveèer ispunim nekom "svojom" aktivno&scaron;æeu, kako me kada volja (sport ili brža &scaron;etnja). Može i neki hobi. Rado sam u vrtu. Volim prirodu, slobodu, svjež zrak. Veèera je svakako između 19 i 19,30. Odgovara mi laganiji obrok. Zatim se posvetim sebi, nekoj vrsti duhovnog razvoja; poprièam s nekim, pozitivno razmi&scaron;ljam, ponekad ne&scaron;to proèitam. Ne volim blebetanja, mrzim ogovaranja ("&scaron;to je tko uèinio", "tko je s kim u klapi" i sl.). Prije poèinka - &scaron;etnja. 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 nadreðenima dobro suraðujem. Znam svoje "mjesto". I osjeæam neku sigurnost njemu. Ne pijem, ne tro&scaron;im novce na bilo &scaron;to, ne pu&scaron;im... Mateo P.S. Ovdje sam dugo. Bude li sve po planu, nadam se nagradnom dopustu za Božiæ. Takva su zatvorska pravila.