

Cred ca si voi ati sesizat ca, mai ales, in aceasta perioada, greu mai gasesti un zambet irezistibil pe chipul cuiva, auzi destul de rar un ras in hohote si "din toata inima", amabilitatea este o pasare rara, de asemenea, iar increderea – o specie pe cale de disparitie.

Riscam sa devenim un popor de uraciosi? Brrrrr. Sa ne fereasca Sfantul. Si, pana una, alta, am putea sa ne ferim chiar noi. Cred ca trebuie sa ne luam masuri de precautie si sa incepem prin a pune sub lupa felul in care lasam sa se scurga fiecare zi. Mai apoi, imi pot imagina ca buna noastra dispozitie ar deveni contagioasa si ca, dublata de calm si de respect, s-ar raspandi ca un aer proaspat prin birouri, magazine, metrouri...

Asa ca am putea incepe cu o autoanaliza - prin a raspunde, foarte serios, la cateva intrebari:

1. Ce anume fac, exact, pentru a ma simti bine?
2. Cum ma respect?
3. Cum ma pun in valoare?
4. Ce limite ar trebui sa depasesc?
5. Ce fac pentru a ma relaxa eficient?
6. Cat de placuta este prezenta mea pentru ceilalti?
7. Cum contribui la starea de bine emotional a celorlalti?

Atunci cand cei mai multi dintre noi vom avea niste raspunsuri convingatoare, ne va fi bine – si singuri, si impreuna. Nu ne va mai fi neplacut sa spunem ca suntem romani...

Pana atunci, sa crestem sufleteste si sa avem o saptamana minunata!

Carmen Todor