

Luni:

Oamenii din jurul meu sunt lipsiți de caracter, indolenți, proști, fără bun gust, educație și umor. Conducătorii acestei țări sunt hoți, nepregătiți, oportuniști, duplicitari. Nepotismul și șpaga sunt cartelele de acces către funcții bine plătite. Orice persoană nouă pe care o întâlnesc sporește numărul celor care mă enervează, supără, dezamăgesc.

Marți:

Mi-am dat seama că eu merit totul! Desigur că, din momentul în care m-am născut, părinții au fost obligați să-mi pună lumea la picioare. Profesorii trebuiau să-mi dea note mari indiferent de câtă materie știam. Cu certitudine că partenerul de viață este scavul meu preferat iar, în cazul în care am copii, sunt proprietar de sclavi. Eu contez! Eu și numai eu! De ce să muncesc când pot primi totul de-a gata? Când mă pot înfrupta din abundența vieții fără să mișc un deget? Să facă ceilalți! Eu primesc!

Miercuri:

Dacă mă supără cineva, nu pot ierta! Țin minte pentru toată viața cuvintele neplăcute și gesturile nepotrivite. Cum am ocazia povestesc despre oamenii care mi-au făcut rău, retrăiesc cu intensitate momentul nefast și mă alimentez cu ranchiună proaspătă. Nici prin cap nu-mi trece să mă întreb dacă am greșit și eu cu ceva. M-au supărat! Drept consecință, îi voi urî câte zile voi avea!

Joi:

Cu certitudine că modul în care procedez eu este singurul posibil. Nu există alte variante. Eu știu cel mai bine și nu am intenția să schimb ceva în modul în care acționez doar pentru că alții vin cu tot felul de propuneri și argumente. Prostii...! Am o vârstă! Am văzut tot ce poate fi văzut, am auzit tot ce poate fi auzit, am făcut tot ce trebuia să fac. Știu eu mai bine ca toți!

Vineri:

Au venit astăzi doi colegi să mă întrebe cum să procedeze cu un plan al lor. Haaa! Se așteaptă să le spun?! Asta-i bună! Ce știu eu nu spun nimănui! Să pună burta pe carte! Păstrez pentru mine tot ce știu.

Sâmbătă:

M-am certat câteva minute cu doctorul meu de familie. Am avut programare la el, pentru ora 11.00. După ce că am așteptat o oră jumătate ca să intru, când am ajuns în cabinet, în loc să vorbească cu mine, se conversa la telefon. I-am dat un perdaf să mă țină minte și am plecat trântind ușa. Alerga asistenta după mine pe scări.... Și-a primit și ea porția de înjurături. Nu las pe nimeni să-și bată joc de mine!

Duminică:

M-am plictisit! Am stat câteva ore la televizor, am dormit și am ieșit cu vecinii la o vorbă. S-a vorbit despre șeful de scară! Nu-l cunosc, sunt nou în bloc, dar am comunicat oamenilor

părerea mea. Nu-l bârfesc. Sunt obiectiv! Pe scară sunt mucuri de țigări, reclamele magazinelor sunt pe jos, ... Omul ăsta e un prost gospodar! Apoi am vorbit de tipa de la trei, hi... hi... hi... Vine o nouă săptămână, la naiba! Sunt așa enervat și plictisit! Ce oare o să-mi mai facă aștia? Las' că trece!

Fericirea este o alegere proprie. Când toți ceilalți îți pot afecta starea de bine, întreabă-te unde este puterea ta și cum o manifesti.

Exersează continuu voința de a gândi util (nu pozitiv), de a folosi cuvinte care construiesc, alină și aduc speranță, iubește-ți munca pe care o faci, fii plin de dragoste pentru cei din jurul tău, mănâncă sănătos, dormi suficient, petrece timp în natură, citește, roagă-te. Numai așa vei putea scrie Jurnalul Bunei Îngrijiri De Sine.

Monica Lăcrămioara Bărbulescu

Trainer & Coach

monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com