

„WALENTYNKI”



Dzień dobry ☺

W tym tygodniu oprócz „tłustego czwartku” mamy jeszcze jedno bardzo przyjemne święto, czyli **„Walentynki”**.

Wiem, że ma ono tyle samo zwolenników co przeciwników, których najbardziej irytuje skomercjalizowana forma tego święta. W sumie mnie również - popisówka komu bardziej na kim zależy w przełożeniu na licytację prezentową, czy publiczne okazywanie uczuć!

A to przecież święto miłości, coś bardzo magicznego, intymnego i niematerialnego. I jak dowodzą badania psychologiczne - materialne prezenty (takie po prostu kupione) wpływają na nas pozytywnie, dając poczucie zadowolenia tylko na chwilkę.

Tym, co uszczęśliwia nas długoterminowo, to wspólne przeżycia, doświadczenia i związane z nimi nagromadzone wspomnienia. Z tego wniosek, że zamiast głowić się nad prezentem, jaką kupić kartkę, maskotkę, biżuterię, itd. zastanówcie się, jak spędzić ten dzień w sposób spersonalizowany - robiąc to, co lubicie i co będziecie mogli dołączyć do bagażu wspólnych, romantycznych wspomnień.



Może to być spacer, wycieczka do miejsc, gdzie się poznaliście, zakochaliście, własnoręcznie przygotowana, romantyczna kolacja, kolaż zdjęć przedstawiający historię waszej znajomości lub jeszcze coś innego, czym zaskoczycie swojego partnera.

Pokazując, że jest to prezent przemyślany, czyniąc ten dzień wyjątkowym. Nie zapominajcie (to tak na przyszłość), że randkowanie to ważny element każdego związku, nie tylko na początku znajomości, ale na każdym jego etapie.

Zawsze warto celebrować uczucie, które łączy bliskie sobie osoby ponieważ, jak pisał Konstanty I. Gałczyński:

***„Nie wystarczy pokochać, trzeba jeszcze umieć
wziąć tę miłość w ręce i przenieść ją przez całe życie”.***

No dobrze - „Walentynki” to nie tylko święto dla zakochanych. Podczas tego święta „walentynkę” w postaci: kartki, złożonych osobiście życzeń, czy jakiś słodkości dajemy komuś nam bliskiemu z rodziny, znajomym pokazując i doceniając fakt, że wśród nas są osoby wyjątkowe i ważne w naszym życiu.

A jeżeli nie odczuwamy takiej potrzeby, to ten dzień zawsze możemy poświęcić planując coś miłego wyłącznie dla siebie samego 😊 (w końcu każdemu z nas należy się chwila przyjemności 😊) np. w postaci wyjątkowego wieczoru ukierunkowanego wyłącznie na czynności, które sprawiają nam przyjemność, a zazwyczaj nie mamy na nie czasu. W tym dniu warto się poświęcić 😊 i zaplanować wyłącznie coś dla własnej satysfakcji - w końcu to „Walentynki”!



Pamiętajcie, że pozytywne emocje mają dobroczynny wpływ nie tylko na odczuwane poczucie szczęścia. Mają one również wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu w szczególności na układ nerwowy, hormonalny oraz odporność, które są bardzo mocno ze sobą powiązane.

Życzę udanego święta zakochanych, kochanych, lubianych, itd. I chociaż o relacje z bliskimi nam osobami należy dbać zawsze, to jednak warto chociaż raz w roku zrobić to w sposób szczególny, wyjątkowy - nie mylić z oklepanym, szablonowym 😊

Zapamiętajcie również słowa Bertolta Brechta, że:

„Miłość jest pragnieniem, by komuś coś dawać, a nie otrzymywać”.

Pozdrawiam:

Alina Tyda