

„Spieszmy się kochać ludzi...”

Uderzające, jak wiele w nich dojrzałości emocjonalnej, jak silne pragnienie miłości, jak bezkompromisowe poszukiwanie prawdziwych wartości... To o nas, młodych ludziach, szukających miłości, przyjaźni, zrozumienia i o tym, jak trudno pogodzić się z czyimś odejściem...

Cisza. Wciskająca się do uszu, napierająca, natrętna cisza. Dziwna biała pustka. Wszystko to zarejestrowała Julia przez ułamek sekundy, po którym znów zapadła w sen. Natalia była najlepszą przyjaciółką Julii. Dla niej zrobiłaby wszystko. Wychowywała się bez ojca. Jej mama i brat zginęli w wypadku samochodowym. Została odrzucona przez rówieśników. Teraz, gdy spoglądała na leżącą pod kropelówką przyjaciółkę, znajome uczucie powróciło. Ważyło się życie jedynej osoby, która wiele dla niej znaczyła. Łzy leciały same, już ich nie kontrolowała.

Paweł, chłopak Julii, ma żal do siebie, że to przez niego Julia znalazła się szpitalu i jest w ciężkim stanie. On zaproponował tę głupią wycieczkę do Opolu, w przerwie między maturami. On prowadził tamtego wieczoru.

Pamiętał jej ostatnie słowa: „**Zwolnij, nic nie widać!**”

Pamiętał, że tylko się uśmiechnął i ironicznie na nią popatrzył. Była taka piękna! Rozpędzone audi jechało prosto w nich. Nie zdążyliby już zahamować. Był przytomny tylko dlatego, że zahaczył o ten dąb prawą stroną auta, tą, z której siedziała Julia...

Julia przebudziła się i poprosiła o wodę. Paweł poszedł po pielęgniarkę.

Ta z uśmiechem podeszła do łóżka Julii - spojrzała na elektrokardiogram.

W jednej chwili uśmiech zniknął z jej twarzy. Nagle poderwała się, wybiegła z sali.

Natalia uświadomiła sobie coś przerażającego i ponownie wybuchnęła płaczem. Paweł tulił do siebie bezwładną Julię i moczył kołdrę łzami.

Dlaczego nie pomogłem?! Jakież Bóg zezwala na odejście młodej dziewczyny.

I gdzie ta sprawiedliwość, gdzie obietnica miłości? Gdybym tylko mógł, wyruszyłbym tu i teraz w ślad za nią, niosąc nasze uczucie tam, gdzie już nic go nie przerwie...!

Biel. Nicość. Ciepło. Szczęście. Radość. Miłość...

Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...

przygotowała Marlena Mallek



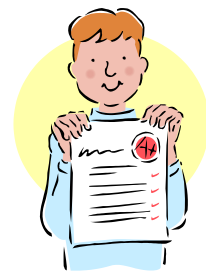
W GŁĄB NATURY...

TRAN- naturalny ekstrakt z wątroby dorszy najwyższej jakości. Zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe EPA, DHA, OMEGA-3 i witaminy A, D, E. Substancje w tranie wspomagają prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, system odpornościowy, wpływa pozytywnie na wzrok. Jest zalecany osobom narażonym na częste stresy, w okresach wyężonej pracy umysłowej i fizycznej, ale również osobom palącym, osłabionym lub w innych czynnikach wpływających na osłabienie organizmu.

ZAPREZENTUJ SIĘ

*Żeby tylko nie wyjść na głupka! Żeby nie zapomnieć!
Żeby dobrze wypaść! Przed nauczycielem, kolegami, egzaminatorem! Ups,
a tak w ogóle to już nic nie pamiętam! Takie i podobne myśli często
towarzyszą nam przed publicznym wystąpieniem. Ale i na nie jest lekarstwo!*

Dość często przychodzi nam zmierzyć się w życiu z surowym audytorium. Zaczyna się dość naiwnie - od ustnych odpowiedzi na lekcji, od przedstawień czy akademii szkolnych. Ale później poprzeczka rośnie. Ustne egzaminy, rozmowy kwalifikacyjne to już sytuacje o innym znaczeniu. Tutaj wynik wystąpienia ma wpływ na naszą przyszłość. Zaczyna nam bardziej zależeć... I co ważne - rzadko mamy okazję perfekcyjnie się do tej prezentacji przygotować. Albo robimy to pierwszy raz w życiu i brakuje nam doświadczenia, albo mamy za mało czasu, by się dobrze przygotować, albo zdarza się tysiąc różnych rzeczy, które sprawę utrudniają.



Jak sobie z tym poradzić?

Po pierwsze. Przygotuj sobie plan wystąpienia. Rzut oka na taki plan pozwala odzyskać wątek. Zapisz sobie też pierwsze zdania swojej prezentacji - zawsze najtrudniej jest zacząć. Unikniesz też kompromitacji na samym początku, a zyskasz możliwość spokojnej rozgrzewki przed właściwą częścią wywodu.

Po drugie. Skup się na otoczeniu, a nie na sobie. Korzystnie jest patrzeć na słuchaczy - dajesz im wtedy poczucie, że twoja uwaga w pełni jest im poświęcona, a z drugiej strony możesz kontrolować ich reakcje. Jeżeli widzisz uśmiechy czy potakiwania, zyskujesz potwierdzenia, że wszystko jest okay i możesz mówić dalej ze spokojem. Jeżeli jednak zbyt mocno peszy cię obecność słuchaczy, wyobraź sobie groźną komisję np. jako stadko królików wielkanocnych. Króliki nie są już takie straszne 😊

Po trzecie. Przecwicz sobie wystąpienie w warunkach mniejszego stresu. Zaprezentuj się przed wymyśloną publicznością albo zrób wykład swoim kolegom i poproś ich o informacje zwrotne. Ich życzliwe uwagi mogą w znacznym stopniu przyczynić się do poprawy twojego wizerunku.

Jeżeli sytuacja na to pozwala, postaraj się urozmaicić swoje wystąpienie. Dobrze jest wykorzystać pomoce w postaci pokazu multimedialnego, plakatu lub tablicy - unikniesz nudy. Nie używaj też rozwlekłych zdań, bo słuchacz łatwo straci wątek. Ty również się wtedy nie pogubisz.

Wreszcie - pamiętaj o swoim wyglądzie. Wyśpij się, ubierz się stosownie do okazji. Nawet jeżeli na co dzień wolisz chodzić w wytartych dżinsach i wyciągniętym swetrze, to teraz pomyśl o eleganckim ubiorze. Podobnie z fryzurą. Wygląd świadczy o człowieku i szacunku względem słuchaczy. Łatwiej wybaczyć wpadkę komuś, kto bardzo się stara, niż temu, kto fizycznie nas lekceważy.

I pomyśl sobie, że na jednym wystąpieniu świat się nie kończy 😊

Powodzenia!!!

Jak zwiększyć swoje szanse na wygraną w konkursach?



Kiedy bierzesz udział w konkursie, na który trzeba wysłać kartkę, zrób ją sam/sama. Ogromne, kolorowe kolaże na pewno wyróżniają się z setki innych kartek. Są częściej losowane niż zwykle widokówki z kiosku.

Słuchaj radia. Najłatwiej wygrać rano, w dzień powszedni - wtedy wiele osób spieszy się do szkoły i nie chce im się marnować cennego czasu na konkursy ;) Gdy grasz przez telefon bądź gadatliwa/wy, miła/ty i dowcipna/ny! RYZYKUJ! Bierz udział także w zabawnych, a nawet i kompromitujących konkursach, np. na najgorzej zaśpiewaną piosenkę w radiu na żywo. Jeśli pozbędziesz się wstydu, masz szansę wykosić konkurencję. NIE PODDAWAJ SIĘ! Jeśli nie uda ci się wygrać za pierwszym razem spróbuj drugi raz, a potem trzeci. Myśl pozytywnie:)

zebrała Marlena Mallek