

"Weg met stress!"

Nou, als het oude jaar zich net zo voelt als ik, dan gaat het vanavond als een nachtkaars uit.

Wel zo rustig, zou ik zeggen. Ook mijn echtgenoot is uitgeblust. Hij weet niet eens of hij wel op blijft tot middernacht. Stress voornamelijk op zijn werk. Nog ruim twee jaar moet hij. Ik hoop dat hij het zonder al te veel kleerscheuren haalt. Zijn meerderen schijnen te denken dat je werk kunt blijven stapelen zonder dat de fundering bezwijkt. Ook mijn dochter heeft haar baan moeten opgeven vanwege te veel stress. Ze wil voor zichzelf beginnen, net als haar man onlangs.

Ik merk dat ze vriendelijker wordt. Die stress zal er dus wel ingehakt hebben. En dan toch al dat geduld tegenover haar kind, bewonderingswaardig!

Mijn wens is dus voor iedereen minder stress. Stress is dodelijk voor je humeur en voor je welbevinden!

© december 2012, Alida, BasicPublishing.nl