**Moja recepta na poprawę nastroju.**

Ten dzień był z góry przeznaczony na porażkę. A zaczęło się od tego, że obudziłam się, jak nigdy nic, tylko że …. była już 7:40!, a ja o 8:00 zaczynałam lekcję. Jak to się stało, że zaspałam? No tak zapomniałam wczoraj wieczorem nastawić budzik w telefonie…

Szybko zerwałam się z łóżka i pognałam do łazienki. Oczywiście była zajęta. Po chwili mojego walenia w drzwi wyszedł z niej Wojtek, mój brat. Był już gotowy do wyjścia, właśnie wyruszał do szkoły. A ja jeszcze w piżamie…

- Magda, co się stało? Ty jeszcze nie jesteś gotowa? – spytał zdziwiony.

- Zaspałam! Nie mam czasu! – odkrzyknęłam, zatrzaskując drzwi łazienki.

Już po 10 minutach byłam w drodze do szkoły. Nie zjadłam śniadania, nie umyłam twarzy ani zębów, na ale trudno. Tata zgodził się podrzucić mnie samochodem. Na całe szczęście, bo wbiegłam do klasy równo z dzwonkiem. A co by było, gdybym musiała iść na piechotę …

 Pierwszą lekcją była moja ulubiona historia, która przebiegła bez większych zakłóceń. Niestety następna była fizyka. Nienawidzę tego przedmiotu i akurat tego dnia nauczyciel musiał nam zrobić niezapowiedzianą kartkówkę! Pamiętałam ostatnie tematy piąte przez dziesiąte, bo dopiero dzisiaj miałam w planach solidnie usiąść do fizyki. A tu taka niespodzianka. Wysiliłam moje szare komórki jak mogłam , ale chyba nic z tego nie wyszło. No cóż, może chociaż załapię się na jakąś tróję … .

Następny był WOS i tutaj kolejna niespodzianka – pani zaczęła pytać na ocenę. Zapytała oczywiście mnie. Na szczęście, coś tam wydukałam i postawiła mi czwórkę z minusem. Byłam tym usatysfakcjonowana, biorąc pod uwagę, że nie uczyłam się praktycznie nic.

 Podczas długiej przerwy, idąc z tacą do stolika na stołówce, pośliznęłam się na skórce od banana. Cały mój obiad wylądował na moich ubraniach i na podłodze. Byłam wściekła, chciało mi się płakać. Co za okropny dzień! Automatycznie straciłam apetyt. Pobiegłam do łazienki żeby przebrać się w mój strój do w - fu. (innych czystych ubrań nie miałam przy sobie, lepsze to niż nic …).

 Po zakończonych lekcjach (na szczęście już bez żadnych wpadek) wracałam sobie do domu spacerkiem i tak się zamyśliłam, że weszłam obiema nogami w kałużę. No tak, przecież dopiero przestał padać deszcz… Ze łzami w oczach wróciłam do domu. Przebrałam się w wygodne , czyste i suche ubrania, po czym zeszłam do kuchni na obiad. Mama przygotowała spaghetti, ale niestety nie miała czasu już go ze mną zjeść. Bardzo śpieszyła sią na jakieś zebranie.

 - Córciu, zjedz sobie obiad, ja już muszę lecieć – zdążyła tylko powiedzieć zanim wybiegła z domu.

Czułam się trochę samotna. W szkole miałam tylko jedną przyjaciółkę, która akurat była chora. A w domu rodzice nie mieli dla mnie czasu.

Cóż, to co naprawdę poprawia mi humor, to sport. Uwielbiam go! Dlatego po obiedzie i odrobieniu lekcji poszłam do parku żeby pobiegać. To jest mega odprężający sport. Kiedy tak stukam nogami o ścieżkę ulatuje ze mnie cały żal i gniew. Biegnąc myślałam o tym pechowym dniu i wszystkie te przeżyte wydarzenia nie widziałam już w tak ponurych barwach – w końcu zawsze może być gorzej. Doszłam do wniosku, że będę myśleć pozytywnie i się nigdy nie poddam złym emocjom.

Takie optymistyczne myśli mam tylko podczas biegania. Bez tego byłabym totalna zapalnią smutku i rozpaczy. Po półgodzinnym biegu wreszcie byłam szczęśliwa. Rozluźniona i w dobrym nastroju wróciłam do domu. Tam już czekali na mnie rodzice. Może dzisiaj znajdą dla mnie czas?

Sport to zdecydowanie moja najlepsza recepta na poprawę nastroju. Polecam go wszystkim!

 Katarzyna W.