Pag-reset ng Linggo bilang Isang Atleta sa Kolehiyo
Ni Kali Young
10/26/2026



Ang nakaraang araw na walang pasok ay isa sa mga paborito ko, puno ng masasarap na pagkain, de-kalidad na oras kasama ang aking mga kaibigan, at ilang tradisyon sa taglagas. Nagpalipas ako ng gabi sa bahay ng isang kaibigan, kung saan sinimulan namin ang umaga sa pamamagitan ng paghahanda ng almusal at pagbabalik-tanaw sa mga kaganapan noong nakaraang gabi. Pagkatapos maghanda para sa araw na ito, tumungo kami sa GaRa cafe sa Berkeley upang gumugol ng ilang oras sa pag-aaral at pagbabalik-aral. Mula roon, huminto kami sa Trader Joes upang bumili ng ilang sangkap para sa hapunan at mga kalabasa na ihuhukay pagkatapos naming kumain ng hapunan. Pag-uwi namin, umidlip muna kami sandali bago magsimulang maghapunan, gumawa ng butternut squash mac and cheese na may arugula salad. Pagkatapos kumain, hinukay namin ang aming mga kalabasa habang nagkukwentuhan at nakikinig ng musika, at kalaunan ay tinapos ang gabi sa panonood ng Hocus Pocus. Sa pagitan ng mga gawain sa paaralan, pagluluto, at paggugol ng oras kasama ang mga kaibigan, ang araw ay nag-aalok ng balanse ng produktibidad at pagpapahinga. Mahalaga ito para sa mga estudyanteng atleta na samantalahin ang pagkakataong magkaroon ng mga simpleng araw na tumutupad sa mga responsibilidad, habang tinatamasa rin ang mga pana-panahong aktibidad.