Sunday Reset bilang isang College Student-Athlete

By Kali Young



Hindi kailangang planuhin ang bawat araw na walang pasok upang maging isang hindi malilimutang karanasan. Nitong nakaraang araw na wala kaming pasok, nagpasya kaming magkakaibigan na pumunta sa Mill Valley para mag tanghalian, at pagkatapos ay magplano sanang mag-matcha sa San Francisco. Habang nagmamaneho kami papunta sa lungsod, napagtanto naming kasagsagan pala ng Fleet Week, isang taunang kaganapan sa San Francisco na nagtatampok ng mga sasakyang panghimpapawid ng militar. Habang tumatawid kami sa Golden Gate Bridge, hindi namin inaasahang makikita ang Blue Angels na lumilipad sa itaas namin, kaya mas naging kapanapanabik ang biyahe papunta sa lungsod. Pagkatapos, pumunta kami sa Kissaten HiFi sa San Francisco para uminom ng matcha bago nagtungo sa Stinson Beach upang panoorin ang paglubog ng araw. Ang nagsimula bilang simpleng paglabas para mag tanghalian ay nauwi sa isang buong araw ng pagtuklas sa Bay Area; naging maayos ang lahat. Ang paglalaan ng oras upang makapag pahinga mula sa nakasanayang iskedyul, makasama ang mga kaibigan, at maranasan ang mga bagay sa labas ng sports ay maaaring magbigay ng higit na halaga sa lahat ng pagsisikap at pagod sa buong linggo.