

Να φροντίζετε τον εαυτό σας σαν το πολυτιμότερο δώ ρο



**Τις θυμάσαι εκείνες τις μέρες. Τις δύσκολες, τις στενάχωρες, που σου έφερναν
τεράστια εσωτερική αναστάτωση. Τις θυμάσαι
έντονα.**

**Ακόμα και τώ ρα, όταν το μυαλό σου τις ανακαλεί, σου φέρνουν ταχυκαρδίες,
σφίξιμο και μια γεύση πίκρας. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε περάσει ή περνάμε δύσκολα.**

Σημασία όμως δεν έχει τι περνάμε, αλλά πώ ρς το διαχειριζόμαστε.

**Πώ ρς μπορούμε να μετατρέψουμε την κακοκεφιά και τη σύγχυση σε κάτι όμορφο. Κ
αι τι πιο όμορφο απ' το να κάνεις δώ ρο στον εαυτό σου την ηρεμία σου;**

μεγάλη υπόθεση να είσαι ήρεμος.

Τίποτα δεν μπορεί να σ' αγγίξει και τίποτα δεν μπορεί να σε αναστατώ σει.

Είσαι σε μια κατάσταση πλήρους ζεν.

Το σου επικεντρώνεται μόνο στα όμορφα μυαλό, αφήνοντας στην άκρη ό,τι μπορεί να προκαλέσει σύγχυση και δυσάρεστες σκέψεις.

Σαν μια διαδικασία άμυνας απέναντί τους.

Σίγουρα δεν είναι εύκολο να γίνει, αλλά όταν συμβεί θα είσαι άλλος άνθρωπος.

Γιατί να μην προσπαθήσεις;

Γιατί να αφήσεις να επηρεάσουν όλα αυτά;

Άγχος, πίεση κι είναι σε ημερήσια διάταξη.

Ποιος είναι άλλωστε ο καθένας, που έχει έτσι αυθαίρετα το δικαίωμα, να σε ταράζει;

Υπάρχουν πολλοί, που το κάνουν στην καθημερινότητά σου.

Απ' το αφεντικό που ξύπνησε μες τα νεύρα και ξεσπάει πάνω σου, το φίλο που σε κατακρίνει για τις επιλογές σου, το άτομο που είσαι ερωτευμένος και σε

αγνοεί ή ακόμη κι απ' τους ίδιους σου τους γονείς.

Γκρίνιες, μурμουρές, αναρίθμητα κατηγορώ που σου προσφέρεις απλόχερα κι εσύ απλώς σφίγγεις τις γροθιές σου, για να μην εκτοξεύσεις στα μούτρα.

κανενός.

Λάθος τακτική. Αδιαφόρησε.

Εσύ είσαι εκείνος, που είσαι υπεύθυνος για τη ζωή σου. Κανένας άλλος.

Κι όσο πιο σύντομα το ενστερνιστείς, τόσο πιο ήρεμα θα αισθανθείς.

Σκληρή τακτική. Θέλει δουλειά.

Αλλά τίποτα δεν έρχεται εύκολα, πόσο μάλλον η ηρεμία.

Η διαφορά σε κάνει να έχεις τόσο γαλήνη στην ψυχή, που αυτό μετά σε βοηθά να έχεις σ' όλα μια πιο ψυχρή αντιμετώπιση.

Άλλωστε το αξίζεις.

Είσαι σε κανένα πρόγραμμα τιμωρίας και πρέπει να αυτομαστιγώνεσαι συνεχώς κι αδιαλείπτως;

Έτσι καταντάει μαζοχισμός.

Όλοι αξίζουν μια ήρεμη ζωή, μακριά από συνεχείς διαλόγους στο μυαλό και δεύτερες φωνές, να σε κατακρίνουν.

Βούλωσέ τους το στόμα.

Κι ακόμη όταν πάνε να ξαναπούν κάτι, κλείσε τα αυτιά σου. Γύρνα το κεφάλι σου αλλού κι ασχολείσαι με κάτι όμορφο.

Διότι τα όμορφα κι ήρεμα μας κάνουν όμορφους κι ήρεμους τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά.

Μας κάνουν να αναλωνόμαστε στα ουσιαστικά και μόνο.

Δεν ασχολούμαστε με μικρότητες.

Επικεντρωνόμαστε έτσι μόνο στα καλά στοιχεία των άλλων, στην ποιότητα της σχέσης μας μαζί τους και δεν εστιάζουμε στα αρνητικά τους.

Βλέπουμε έτσι τη ζωή αισιόδοξα κι αντιμετωπίζουμε τα πάντα με χαμόγελο.

Κι όταν κάποιος χαμογελά λάμπει και κάνει και τους άλλους να χαμογελούν. Είναι μεταδοτικό.

Να είστε ήρεμοι λοιπόν.

Να φροντίζετε τον εαυτό σας σαν το πολυτιμότερο δώ ρο.

Να του λέτε λόγια γλυκά, να τον παινεύετε και σε καμία περίπτωση να μην τον τιμωρείτε.

Μπορεί η ζωή να είναι ομαδικό άθλημα, αλλά στο τέλος μόνος σου είσαι πάντα παρέα με τον εαυτό σου.

Τι λέτε, δεν αξίζει να είναι τουλάχιστον ήρεμος κι ευτυχισμένος;

Πηγή: pillowfights.gr