

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ
της
ΚΑΡΔΙΑΣ



Από το «Άλφα» ως το «Ζεν» της Ζωής

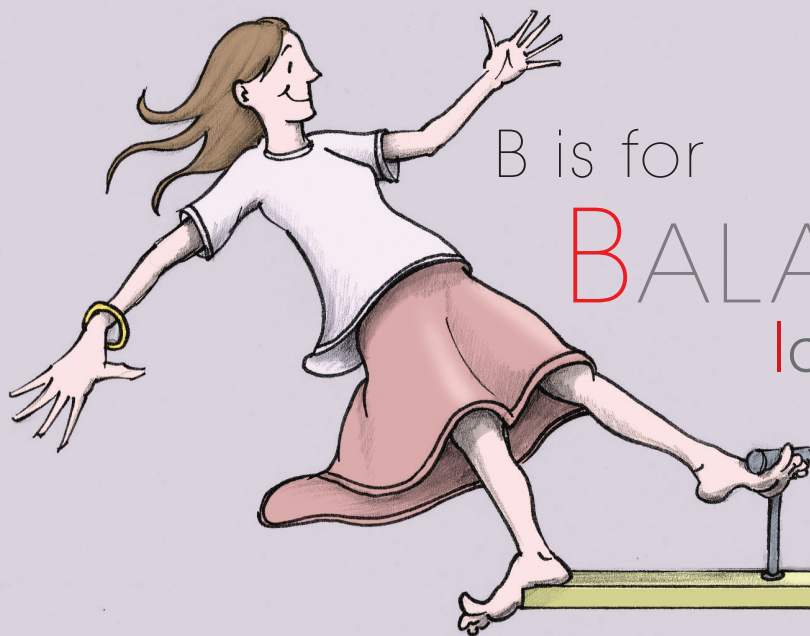
των Matthew Johnstone και James Kerr



is for adventure
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ

Η περιπέτεια βρίσκεται στον αντίποδα
της τηλεόρασης.





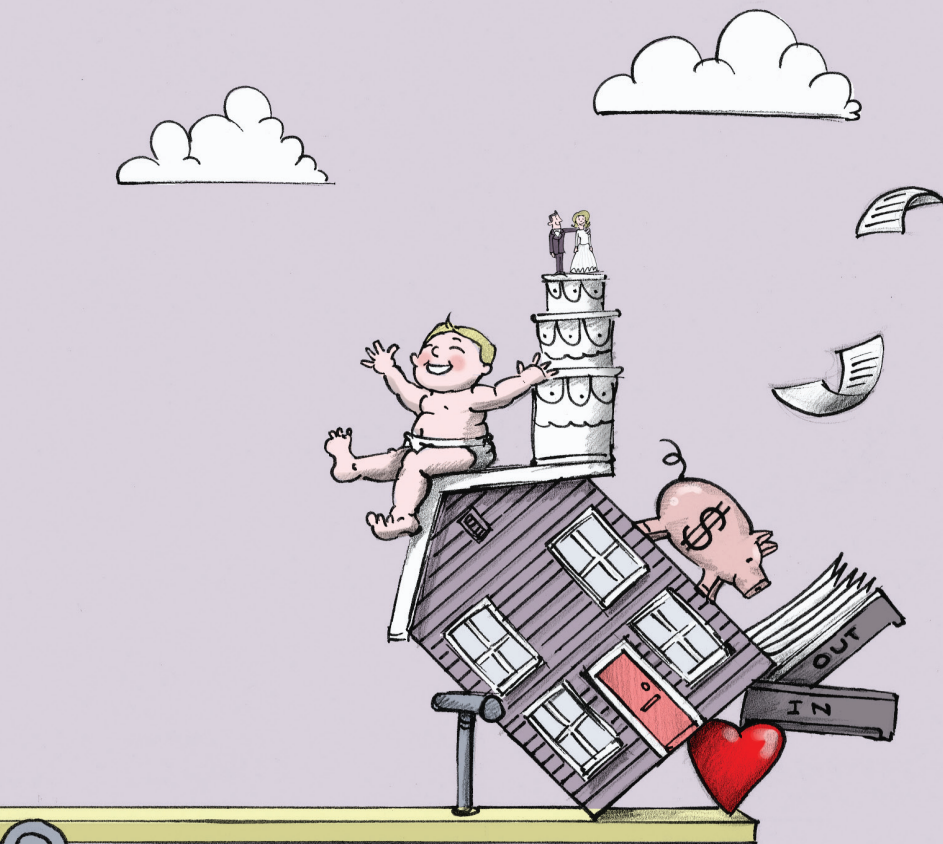
B is for

BALANCE

Ισορροπία

Οι άνθρωποι, κατανοούμε τα πράγματα μέσα από τα αντίθετά τους:
Γιν και Γιανγκ, καλό και κακό, πάνω και κάτω, μέρα και νύχτα.





Η Ισορροπία είναι η ισοστάθμιση ανάμεσα στα αντίθετα: ακινησία και δράση, διάλογο και σιωπή, κοινωνικότητα και απομόνωση, αγάπη για κάποιον άλλο και αγάπη για τον εαυτό σου.



Κάθε στιγμή η ζωή σου βρίσκεται σε ισορροπία.
Στάθμισε τις επιλογές σου.

C is for
Compassion
Συμπόνια



Συμπόνια σημαίνει να ζεις με αγάπη.

Σημαίνει να φροντίζεις τον άρρωστο – αλλά και τον υγιή.

Σημαίνει να δίνεις στο φτωχό – αλλά και στον πλούσιο.

Σημαίνει να φέρεσαι μεγαλόψυχα σε όσους βρίσκονται σε ανάγκη
– αλλά και σε όσους δεν έχουν ανάγκη από τίποτα.

Η Συμπόνια είναι ένα συναίσθημα ίσων ευκαιριών.

Για να κάνεις τους γύρω σου ευτυχισμένους, φέρσου τους με συμπόνια.

Για να κάνεις τον εαυτό σου ευτυχισμένο, φέρσου στους άλλους με συμπόνια.

Νιώσε την αγάπη.
Δώσε την γενναϊόσωρα.



Y IS FOR

YOU

ΕΣΥ ♥



Για να ζήσεις μια γεμάτη ζωή
που σε ικανοποιεί,
σκέψου με την καρδιά σου, έχε πίστη στα όνειρά σου,
νιώσε τα συναισθήματά σου, σεβάσου τις σχέσεις σου,
αφήγησε τους φόβους σου, κυνήγησε τις επιθυμίες σου,
βρες τη ροή σου,
εξωτερίκευσε την ενέργειά σου, απόλαυσε τη στιγμή,
πρόσφερε στην κοινότητά σου,
μείνε για πάντα νέος και διατήρησε την περιέργειά σου,
θρέψε το μυαλό σου, το σώμα σου και την ψυχή σου,
εκπλήρωσε τον ανώτερο σκοπό σου, άφησε
την κληρονομιά σου και ζήσε με **αγάπη**.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ, ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ,
ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΛΑ ΟΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ. ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ.



ΤΟ ΖΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ.
ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΙΩΠΗΣ. ΓΑΛΗΝΗΣ.
ΕΓΡΗΓΟΡΣΗΣ. ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ.

ΟΡΘΗΣ ΑΠΟΨΗΣ.
ΟΡΘΗΣ ΠΡΟΘΕΣΗΣ.
ΟΡΘΟΥ ΛΟΓΟΥ.
ΟΡΘΗΣ ΔΡΑΣΗΣ.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΟΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ

ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΣΟΥ
ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.

ΖΗΣΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ.

ΚΑΘΙΣΕ ΗΡΕΜΑ ΚΑΙ ΣΙΩΠΗΛΑ.

ΣΤΡΕΨΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΣΟΥ.

ΤΟ ΖΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΑΡΗΣ.
ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΙΩΠΗΣ, ΓΑΜΗΝΗΣ,
ΕΡΗΤΟΡΗΣ, ΕΙΡΗΝΟΣΗΣ.

ΟΡΘΗΣ ΑΙΟΨΗΣ.
ΟΡΘΗΣ ΠΡΟΕΞΗΣ.
ΟΡΘΟΥ ΛΟΓΟΥ.
ΟΡΘΗΣ ΔΡΑΣΗΣ.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΟΤΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΙΣΟΡΡΟΙΗΣΕ ΤΗΝ ΥΓΙΑΡΗΝ ΣΟΥ

ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΞΕ ΙΣΟΡΡΟΙΑ.
ΖΗΣΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΟΥΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΜΑ.

ΚΑΘΙΣΕ ΗΡΕΜΑ ΚΑΙ ΣΙΩΠΗΛΑ.

ΞΥΠΝΕ ΤΟ ΒΑΡΕΜΑ ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΣΟΥ.

B IS FOR BOREDOM

BARMAPA

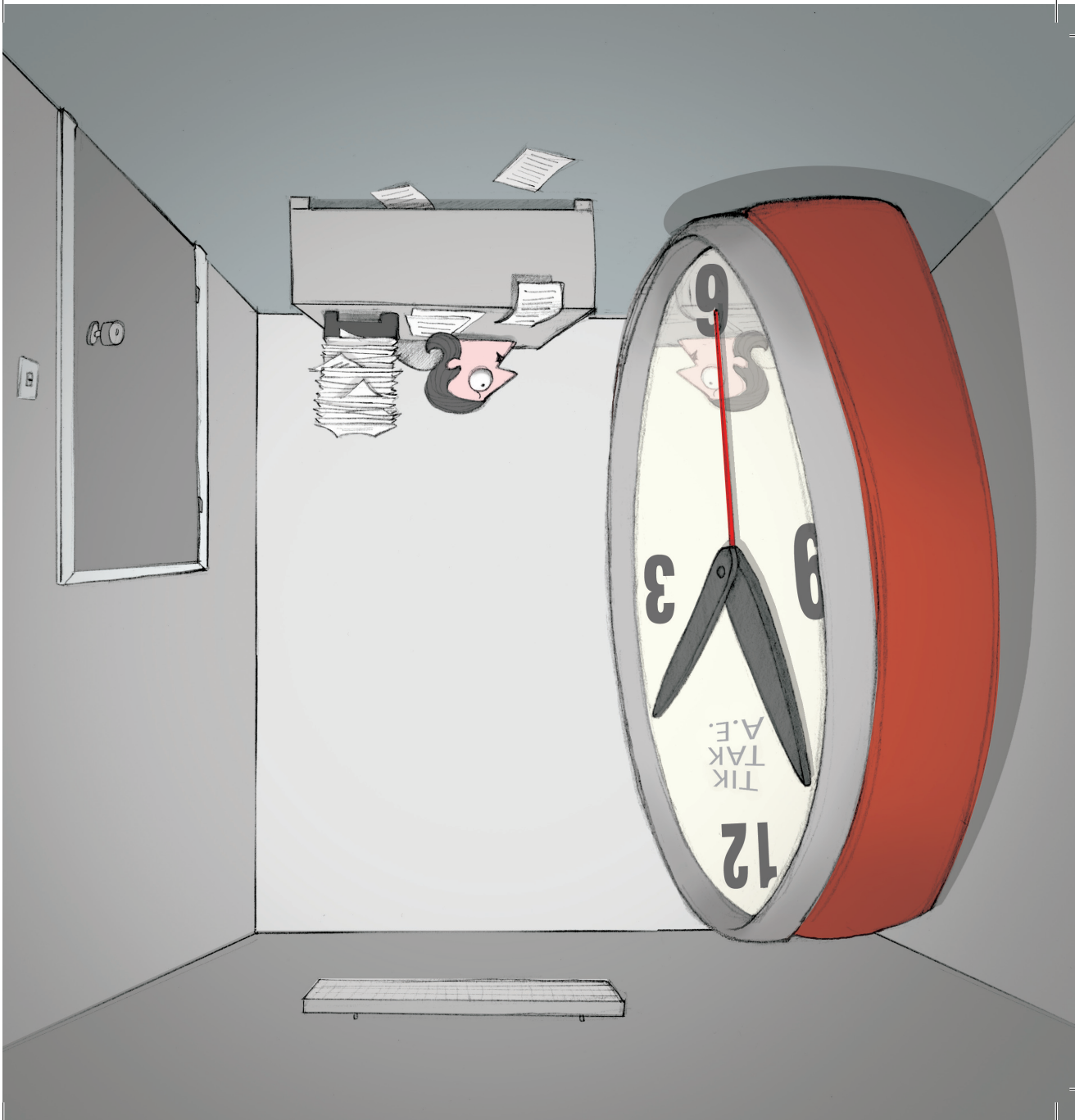
ΝΙΘΕΙΣ ΒΑΡΕΣΤΗΜΕΝΟΣ, ΑΝΗΣΥΧΟΣ,
ΑΙΧΜΕΝΟΣ, ΑΠΟΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΟΣ;

Το αντίδοτο είναι η περιέργεια. Γι' αυτό,
δοκίμασε κάτι καινούριο.
Ζήτησε από έναν άγνωστο να σου πει ένα μυστικό.
Πες τα μυστικά σου σε έναν ξένο.
Δοκίμασε ένα κουρκούτι.
Ντύσου με αταξιαστά χρώματα. Η μην ντυθείς καθόλου.
Μάθε χορό. Σκι. Ζωγραφική. Τραγούδι.
Ταχυδακτυλουργικά κόλπα.
Ζήτησε συμβουλή από ένα παιδί. Άκουσε την.
Ζήσε σαν να ήταν σήμερα η τελευταία ημέρα της ζωής σου.
Η η πρώτη.
Σβήσε την τηλεόραση.
Άναψε τον εραστή σου.
Συντονίσου με τη ζωή.

Έχεις τόσα να κάνεις, που δεν έχεις χρόνο για



αρεμπάρα.







και όλα θα γίνουν

Κοντρολάρτε τις

Αν κατανοήσεις το θυμό σου, μπορείς να τον ξεπεράσεις.
Ο θυμός μπορεί να κάνει εχθρούς, αλλά οι εχθροί δεν σου προκαλούν το θυμό. Οι σκέψεις σου τον προκαλούν.

Ποιοι παλαί ποιοι

Ποιοι φόβοι, ποιος στυλ, ποιος ασταθής...

Αλλά τι είναι αυτό που μας θυμώνει;

Όλοι ξέρουμε τι είναι ο θυμός.



A is for

Από το «Άλφα» ως το «Ζέτα» της Ζωής
των James Kerr και Matthew Johnstone



ΤΟ ΑΝΦΑΒΗΤΑΡΙ
της
ΚΑΡΔΙΑΣ