



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΕΞΙΑΣ

Δημιουργικές
δραστηριότητες
που σας εμπνέουν

Η
ΤΕΧΝΗ
ΤΗΣ
ΖΩΗΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μερικές φορές η καθημερινότητα μας καταβάλλει,
και δυσκολευόμαστε να βρούμε χρόνο για τον εαυτό
μας μέσα στο χάος. Όμως όλοι αξίζουμε μια αίσθηση
ευεξίας, και αυτό το μικρό βιβλίο έχει σκοπό
να σας βοηθήσει να βρείτε τη δική σας. Να γίνει για
σας πηγή δύναμης και εσωτερικής γνώσης,
να σας σπρώξει να γνωρίσετε λίγο καλύτερα





τον εαυτό σας, να εκφραστείτε λίγο πιο ελεύθερα,
να ανακαλύψετε τη δημιουργική πλευρά σας.
Το πώς θα το χρησιμοποιήσετε –ως ημερολόγιο,
μπλοκ ζωγραφικής, σημειωματάριο ή σουβέρ–
εξαρτάται απόλυτα από σας. Ό,τι κι αν κάνετε,
ελπίζουμε να το απολαύσετε.
Και ελπίζουμε να σας βοηθήσει.





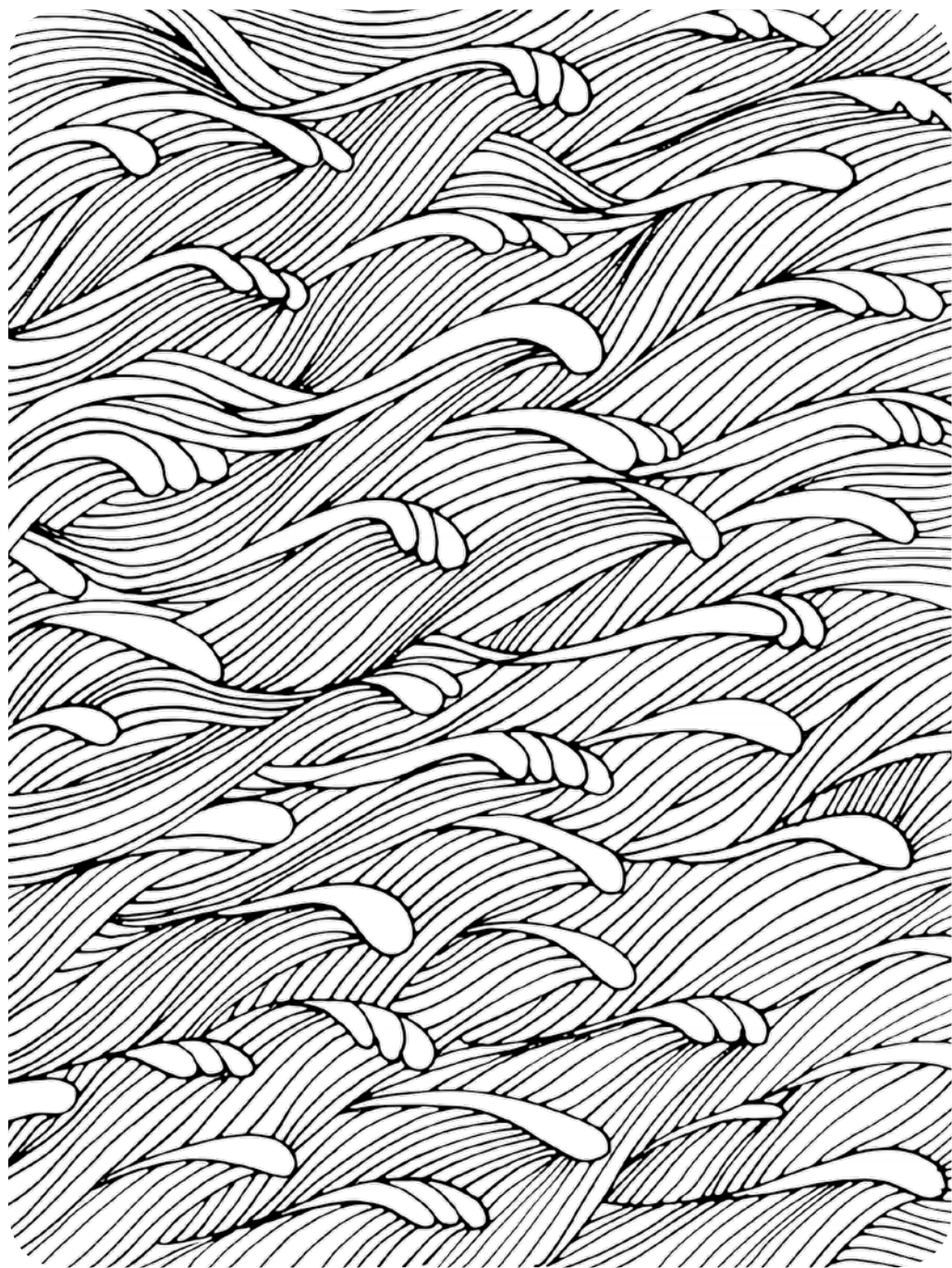


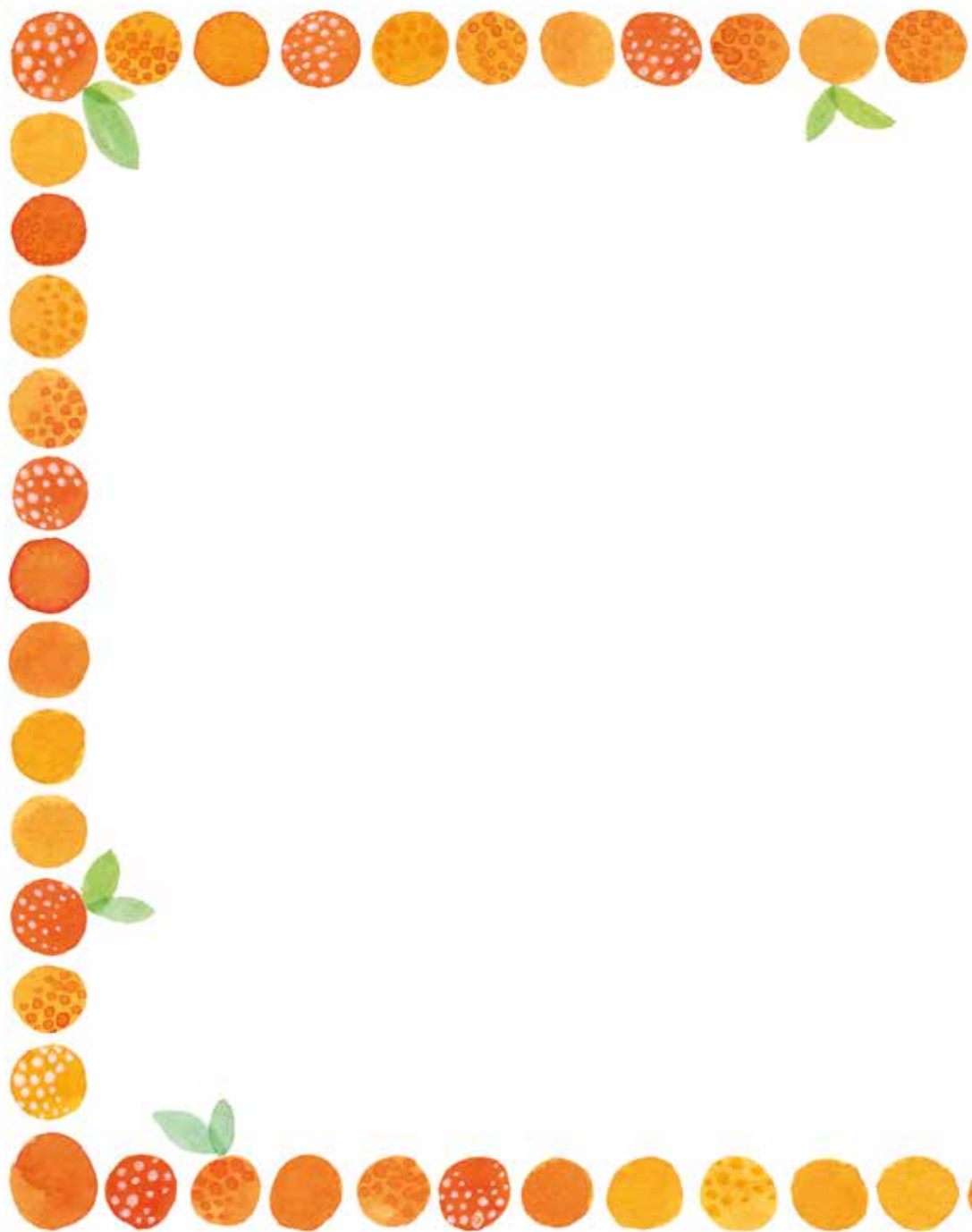
ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΕ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ

Ένας απλός και χαλαρωτικός τρόπος για να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας είναι να χρωματίσετε μια εικόνα. Είναι μια χρήσιμη άσκηση αν δυσκολεύεστε να κατεβάσετε διακόπτες, καθώς επιτρέπει στο μυαλό σας να απορροφηθεί σε κάτι ξεκούραστο.

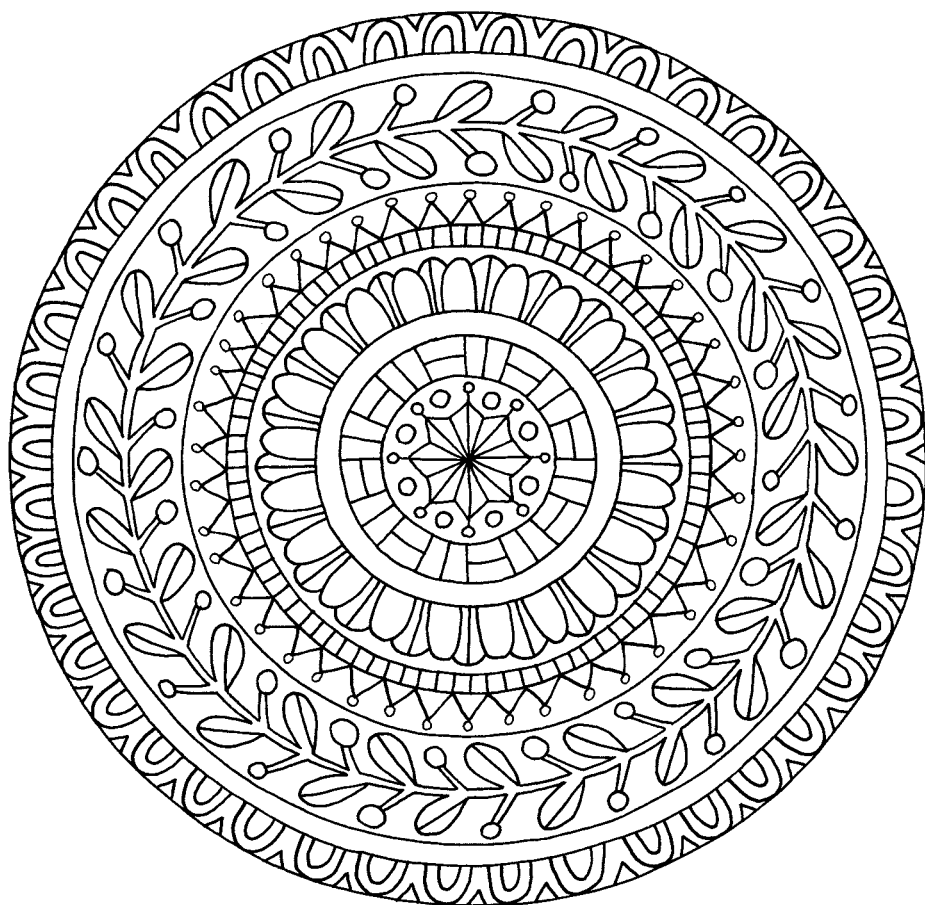
Δοκιμάστε το με την εικόνα στη διπλανή σελίδα.

Σκεφτείτε με την ψυχία σας ποια χρώματα θέλετε να χρησιμοποιήσετε, και μετά παρατηρήστε τις λεπτομέρειες του σχεδίου. Όταν είστε έτοιμοι, αρχίστε να χρωματίζετε.









«Υιοθετήστε τον ρυθμό
της φύσης: το μυστικό
της είναι η υπομονή».

Ραλφ Γουόλντο Έμερσον



ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Όταν είστε στρεσαρισμένοι, οι μύες σας είναι σφιγμένοι και άκαμπτοι. Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να καταλαβαίνετε πότε το σώμα σας είναι σε ένταση και να χαλαρώσετε τους μυς σας.

Ξαπλώστε ή καθίστε με ίσια πλάτη και τα πόδια σας στο πάτωμα.
Κλείστε τα μάτια ή επικεντρώστε το βλέμμα σας
σε ένα σημείο σε απόσταση.



Αρχίστε σφίγγοντας όσο περισσότερο μπορείτε τα δάχτυλα των ποδιών σας για μερικά δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια χαλαρώστε τα. Προσέξτε τη διαφορά ανάμεσα στις δύο αισθήσεις.



Συγχρονίστε την αναπνοή σας: πάρτε βαθιά εισπνοή καθώς σφίγγετε τους μυς σας, και εκπνεύστε καθώς χαλαρώνετε.



Από το κάτω μέρος του σώματός σας προς τα πάνω, σφίξτε και χαλαρώστε διαδοχικά τους μυς στους μηρούς, την κοιλιά, τους ώμους και τα χέρια σας. Εντοπίστε αν σε κάποια μέρη του σώματός σας νιώθετε ένταση, σφίξιμο ή κούραση.
Επαναλάβετε τα βήματα αν νιώθετε ακόμα ένταση.



Χαλαρώστε για λίγο, και μετά αρχίστε να κινείστε σιγά σιγά.
Όταν νιώσετε έτοιμοι μπορείτε να σηκωθείτε με αργές κινήσεις.

