

INNER LIGHT PATH

Ο Χάρτης των Συναισθημάτων

Ένα ταξίδι μεταμόρφωσης
μέσα από τον φόβο, τον θυμό,
την ενοχή και την εσωτερική
αφύπνιση.

**Τα συναισθήματα
δεν είναι το
πρόβλημα.**

Είναι ο δρόμος

**Δεν έγραψα αυτό το βιβλίο για να σου
πω τι να κάνεις.
Το έγραψα για να σου θυμίσω κάτι που
ήδη ξέρεις...
αλλά ίσως έχεις ξεχάσει.**

**Ότι μέσα σου υπάρχει ένας δρόμος.
Ένας δρόμος που δεν τον δημιούργησε
κανείς άλλος**

**Δεν στον έμαθαν.
Δεν στον έδειξαν.
Τον κουβαλάς από πάντα.**

**Και κάθε φορά που νιώθεις φόβο...
κάθε φορά που θυμώνεις...
κάθε φορά που πονάς...
δεν είναι επειδή κάτι πάει λάθος.
Είναι επειδή κάτι μέσα σου
προσπαθεί να σου μιλήσει.
Τα συναισθήματα δεν είναι το
πρόβλημα.**

**Είναι ο χάρτης.
Ο χάρτης που σου δείχνει πού έχεις
απομακρυνθεί από τον εαυτό σου...
και πού χρειάζεται να επιστρέψεις.**

**Αλλά κανείς δεν μας έμαθε πώς να τα
διαβάζουμε.**

Μας έμαθαν να τα κρύβουμε.

Να τα πνίγουμε.

Να τα φοβόμαστε.

Και έτσι...

αντί να μας οδηγούν...

μας ελέγχουν.

**Σε αυτό το βιβλίο δεν θα σου δώσω
θεωρία.**

**Είμαι εδώ για να σου δείξω πώς να
νιώσεις.**

Πώς να δεις.

Πώς να απελευθερωθείς.

**Γιατί τη στιγμή που σταματάς να πολεμάς
αυτό που νιώθεις...**

**είναι η στιγμή που αρχίζεις να παίρνεις
πίσω τη δύναμή σου.**

Φόβος

Ο φόβος δεν είναι αυτό που σου είπαν.

Δεν είναι εμπόδιο.

Δεν είναι αδυναμία.

**Δεν είναι κάτι που πρέπει να
ξεπεράσεις για να προχωρήσεις.**

Ο φόβος είναι ένα κατώφλι.

Ένα σημείο μετάβασης.

**Εκεί όπου το παλιό σου "εγώ"
τελειώνει...**

**και κάτι καινούριο προσπαθεί να
γεννηθεί.**

**Και εκεί ακριβώς...
γεννιέται η αντίσταση.
Όχι γιατί δεν μπορείς.
Αλλά γιατί ένα κομμάτι σου δεν έχει μάθει
ακόμα
να νιώθει ασφάλεια μέσα στην αλλαγή.
Και τότε το σώμα σου μιλάει.
Σφίγγεται το στήθος.
Η αναπνοή γίνεται ρηχή.
Οι σκέψεις επιταχύνονται.
Και λες:
«Δεν είμαι έτοιμος.»**

**Αλλά η αλήθεια είναι άλλη.
Δεν είναι ότι δεν είσαι έτοιμος.
Είναι ότι βρίσκεσαι ακριβώς στο
σημείο που αλλάζεις επίπεδο.
Ο φόβος δεν εμφανίζεται όταν είσαι
μέσα στη ζώνη άνεσής σου.
Εμφανίζεται όταν πας να τη διασχίσεις.
Και εκεί είναι που γίνεται η
παρεξήγηση.
Γιατί νομίζεις ότι σημαίνει “σταμάτα”...
ενώ στην πραγματικότητα σημαίνει:
«προχωράς».**

Οραματισμός

Κλείσε απαλά τα μάτια σου.
Πάρε μια βαθιά, αργή αναπνοή...
και άφησε το σώμα σου να χαλαρώσει.
Φαντάσου ότι βρίσκεσαι στην αρχή
ενός μονοπατιού.
Ένα ήσυχο μονοπάτι μέσα σε ένα
δάσος.
Κάνε το πρώτο βήμα.
Και μετά άλλο ένα.
Και καθώς προχωράς...
νιώσε ότι αφήνεις πίσω σου ό,τι σε
βαραίνει.

**Μπροστά σου εμφανίζεται ένα μεγάλο,
αρχαίο δέντρο.**

Στάσου μπροστά του.

Και τώρα φέρε τον φόβο μέσα σου.

Όχι για να τον διώξεις.

Αλλά για να τον δεις.

Πού βρίσκεται στο σώμα σου;

Και τώρα...

φαντάσου ότι τον κρατάς στα χέρια σου.

Και άφησέ τον στις ρίζες του δέντρου.

Σαν να λες:

**«Σε ευχαριστώ... αλλά τώρα επιλέγω να
προχωρήσω.»**

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

**Και νιώσε τον χώρο που ανοίγει μέσα
σου.**

**Ενσωμάτωση
Από εδώ και πέρα...
κάθε φορά που νιώθεις φόβο...
μην σταματάς.
Στάσου.
Αναπνοή.
Και πες:
«Μπορώ να προχωρήσω και με
αυτό.»
Γιατί η δύναμη δεν είναι να μην
φοβάσαι.
Είναι να προχωράς παρ' όλα
αυτά.**

Θυμός

**Ο θυμός δεν είναι το πρόβλημα.
Είναι το αποτέλεσμα.
Το αποτέλεσμα όλων αυτών που δεν
ειπώθηκαν.
Όλων αυτών που καταπιέστηκαν.
Όλων αυτών που ένιωσες... αλλά
δεν εξέφρασες.
Και όσο περισσότερο τον κρατάς
μέσα σου...
τόσο πιο έντονος γίνεται.**

**Ο θυμός είναι ενέργεια.
Δεν είναι κακός.
Δεν είναι λάθος.
Δεν είναι κάτι που πρέπει να
φοβάσαι.
Είναι το σημείο μέσα σου που λέει:
«Μέχρι εδώ.»
Είναι το όριο που δεν μπήκε.
Η αλήθεια που δεν ειπώθηκε.
Η φωνή που δεν ακούστηκε.**

**Και όταν αυτή η ενέργεια μένει μέσα
σου...**

δεν εξαφανίζεται.

Μετατρέπεται.

Σε ένταση.

Σε πίεση.

Σε έκρηξη.

**Ή σε σιωπηλό θυμό που σε
απομακρύνει από τους άλλους.**

Και πολλές φορές...

δεν θυμώνεις για το τώρα.

Θυμώνεις για το τότε.

**Για όλα αυτά που δεν είπες.
Για όλα αυτά που άντεξες.
Για όλα αυτά που πέρασαν τα όριά
σου.
Και τώρα...
ζητούν χώρο.
Όχι για να σε καταστρέψουν.
Αλλά για να σε επαναφέρουν στον
εαυτό σου.**

**Οραματισμός
Κλείσε τα μάτια σου.
Πάρε μια βαθιά αναπνοή.
Και φέρε την προσοχή σου μέσα στο
σώμα σου.
Πού υπάρχει θυμός;
Στο στήθος;
Στα χέρια;
Στο στομάχι;
Βρες το σημείο.**

**Και τώρα...
φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε
έναν ανοιχτό χώρο.
Έναν χώρο δικό σου.
Μπροστά σου υπάρχει μια
μεγάλη πέτρα.
Σταθερή.
Δυνατή.
Και τώρα...
άφησε τον θυμό να βγει.**

**Μπορείς να φωνάξεις.
Να χτυπήσεις το έδαφος.
Να κινηθείς.
Χωρίς φίλτρο.
Χωρίς ντροπή.
Άσε την ενέργεια να κινηθεί.
Και νιώσε...
ότι δεν σε καταστρέφει.
Σε απελευθερώνει.**

**Και όταν νιώσεις ότι άδειασε...
στάσου.**

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Και άγγιξε την πέτρα.

Και νιώσε...

ότι αυτή η ενέργεια δεν χάθηκε.

Μεταμορφώθηκε.

Σε δύναμη.

Ενσωμάτωση

**Από εδώ και πέρα...
όταν εμφανίζεται ο θυμός...
μην τον καταπίνεις.
Αλλά μην τον πετάς και στους άλλους.
Στάσου.
Και ρώτα:
«Τι δεν έχω πει;»**

**Ο θυμός δεν είναι για να
καταστρέφει.
Είναι για να σε
ευθυγραμμίζει.
Και όταν αρχίζεις να τον
ακούς...
σταματάει να σε ελέγχει.**

Ενοχή

Η ενοχή δεν είναι πάντα δική σου.

Αυτό είναι το πρώτο που χρειάζεται να καταλάβεις.

Γιατί η ενοχή δεν γεννιέται μόνο από πράξεις.

Γεννιέται από προσδοκίες.

Από “πρέπει”.

Από ρόλους που φόρεσες για να ανήκεις.

**Και κάπου στην πορεία...
έμαθες να νιώθεις
υπεύθυνος για πράγματα
που δεν ήταν ποτέ δικά
σου.**

**Για τα συναισθήματα των
άλλων.**

Για τις αντιδράσεις τους.

Για τις επιλογές τους.

**Και αυτό...
σε βαραίνει.**

Η ενοχή είναι μια φωνή.

Σαν σκιά.

Σου λέει:

«Φταις.»

«Έπρεπε να το κάνεις αλλιώς.»

«Δεν ήσουν αρκετός.»

Και όσο την ακούς...

σε κρατάει πίσω.

**Δεν σε αφήνει να προχωρήσεις.
Δεν σε αφήνει να χαρείς.
Δεν σε αφήνει να
ελευθερωθείς.
Γιατί βαθιά μέσα σου
πιστεύεις...
ότι πρέπει να πληρώσεις.
Ότι πρέπει να κουβαλάς αυτό
το βάρος.**

Αλλά άκου αυτό.

**Η ενοχή δεν σε κάνει καλύτερο
άνθρωπο.**

Σε κρατάει δεμένο.

Σε κρατάει στο παρελθόν.

**Και όσο μένεις εκεί...
δεν ζεις το τώρα.**

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι δίπλα στη θάλασσα.

Ανοιχτή.

Ήρεμη.

Απεριόριστη.

**Στα χέρια σου κρατάς ένα σακίδιο.
Βαρύ.
Αυτό το σακίδιο...
είναι όλη η ενοχή που κουβαλάς.
Όλα τα «αν είχα κάνει αλλιώς».**

**Κράτα το.
Νιώσε το βάρος του.
Και τώρα...
προχώρα προς τη θάλασσα.
Βήμα-βήμα.**

**Και όταν φτάσεις...
στάσου.
Και πες:
«Δεν το χρειάζομαι άλλο.»
Και άφησέ το.**

Δες το να φεύγει.

Να απομακρύνεται.

Να χάνεται.

**Και τώρα...
μείνε εκεί.**

Χωρίς βάρος.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Και νιώσε το σώμα σου.

Πιο ελαφρύ.

Πιο ανοιχτό.

Πιο ελεύθερο.

**Από εδώ και πέρα...
όταν νιώθεις ενοχή...
στάσου.**

Και ρώτα:

«Είναι δικό μου αυτό;»

**Αν είναι...
μάθε.**

Και προχώρα.

**Αν δεν είναι...
άφησέ το.**

Δεν χρειάζεται να κουβαλάς βάρη για να αξίζεις.

Λύπη

Η λύπη δεν κάνει θόρυβο.
Δεν έρχεται απότομα.
Δεν φωνάζει.
Απλά... εμφανίζεται.
Σαν ένα βάρος στο στήθος.
Σαν μια σιωπή μέσα σου.

**Και πολλές φορές...
την αποφεύγεις.
Την καλύπτεις.
Την αγνοείς.
Την προσπερνάς.
Γιατί φοβάσαι...
ότι αν τη νιώσεις πραγματικά...
θα σε καταπιεί.**

Αλλά η λύπη δεν ήρθε για να σε καταπιεί.

Ήρθε για να σε φέρει πιο κοντά σε σένα.

Σε ό,τι έχασες.

Σε ό,τι δεν έζησες.

Σε ό,τι άφησες πίσω.

Η λύπη είναι η απόδειξη ότι ένιωσες.

Ότι αγάπησες.

Ότι άνοιξες.

Και αυτό...

δεν είναι αδυναμία.

Είναι βάθος.

**Όταν όμως δεν της δίνεις χώρο...
μένει μέσα σου.
Και βαραίνει.
Σε κλείνει.
Σε απομακρύνει.
Σε κάνει να αποσύρσαι.**

**Και χωρίς να το καταλάβεις...
σταματάς να νιώθεις.
Όχι μόνο τη λύπη...
αλλά και τη χαρά.**

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

**Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι μπροστά σε μια ήρεμη
λίμνη.**

Το νερό είναι ακίνητο.

Σαν καθρέφτης.

**Και μέσα του...
αντανακλά ό,τι υπάρχει μέσα σου.**

Κάθισε στην άκρη.

Και κοίτα.

Χωρίς να προσπαθείς να αλλάξεις κάτι.

Απλά δες.

Και άσε τη λύπη να εμφανιστεί.

Όπως είναι.

Χωρίς φίλτρο.

Χωρίς έλεγχο.

**Αν έρθουν δάκρυα...
άφησέ τα.**

Μην τα σταματήσεις.

**Κάθε δάκρυ...
είναι απελευθέρωση.**

**Και καθώς τα αφήνεις...
δες το νερό να κινείται.**

Να παίρνει μαζί του το βάρος.

Να σε καθαρίζει.

**Και τώρα...
βάλε το χέρι σου στην καρδιά σου.**

Νιώσε.

Είναι ακόμα εκεί.

Ζωντανή.

Ανοιχτή.

Ενσωμάτωση

Από εδώ και πέρα...

όταν νιώθεις λύπη...

μην την αποφεύγεις.

Στάσου.

Αναπνοή.

Και πες:

«Είναι εντάξει να νιώθω.»

**Γιατί μέσα από αυτό...
επιστρέφεις.**

Στον εαυτό σου.

Άγχος

**Το άγχος δεν είναι μόνο σκέψεις.
Δεν είναι απλά “πολλά στο μυαλό”.
Είναι μια κατάσταση του σώματος.
Σαν να τρέχει κάτι μέσα σου...
χωρίς να σταματά.**

Σαν να υπάρχει μια συνεχής πίεση.

Να προλάβεις.

Να κάνεις.

Να ελέγξεις.

**Και όσο προσπαθείς...
τόσο περισσότερο σε τραβάει.**

Γιατί το άγχος δεν γεννιέται από το τώρα.

Γεννιέται από το “τι θα γίνει”.

Από σενάρια.

Από φόβους.

Από σκέψεις για κάτι που δεν έχει συμβεί.

**Και κάπου εκεί...
χάνεις το παρόν.**

Χάνεις την επαφή.

Με το σώμα σου.

Με την αναπνοή σου.

Με τη στιγμή.

Και το σώμα αντιδρά.

Σφίγγεται το στομάχι.

Η αναπνοή μικραίνει.

Η ένταση ανεβαίνει.

Σαν να είσαι σε κίνδυνο.

Αλλά δεν υπάρχει.

Το άγχος δεν είναι ο κίνδυνος.

**Είναι η ανάγκη να ελέγξεις αυτό
που δεν μπορείς.**

**Και αυτό...
σε εξαντλεί.**

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε μια παραλία.

Ακούς τα κύματα.

**Έρχονται...
και φεύγουν.**

Αργά.

Ρυθμικά.

Χωρίς προσπάθεια.

**Και τώρα...
φέρε την προσοχή σου στην αναπνοή.**

Εισπνοή...

εκπνοή...

Σαν κύμα.

**Κάθε σκέψη που έρχεται...
μην την ακολουθείς.**

Δες την σαν κύμα.

**Έρχεται...
και φεύγει.**

**Και εσύ...
δεν είσαι οι σκέψεις.**

Είσαι αυτός που παρατηρεί.

**Και με κάθε αναπνοή...
επιστρέφεις.**

Στο σώμα.

Στο τώρα.

Στην ηρεμία.

Ενσωμάτωση

Όταν το άγχος εμφανίζεται...

μην πας στο μυαλό.

Πήγαινε στην αναπνοή.

**Και πες:
«Είμαι εδώ.»**

Δεν χρειάζεται να τα ελέγχει όλα.

Χρειάζεται να επιστρέψεις.

Απόρριψη

Η απόρριψη δεν πονάει μόνο τη στιγμή που συμβαίνει.

Αφήνει κάτι πίσω.

Ένα συναίσθημα.

Μια σκέψη.

Μια πεποίθηση.

**Και σιγά-σιγά...
αρχίζεις να το πιστεύεις.**

«Δεν είμαι αρκετός.»

«Δεν με θέλουν.»

«Κάτι δεν πάει καλά με μένα.»

Και εκεί είναι που αλλάζει κάτι μέσα σου.

Αρχίζεις να προσαρμόζεσαι.

Να φιλτράρεις τον εαυτό σου.

Να κρατιέσαι πίσω.

Να μην δείχνεις ποιος πραγματικά είσαι.

Όχι γιατί αυτό είσαι.

Αλλά γιατί φοβάσαι.

**Φοβάσαι ότι αν φανείς...
θα απορριφθείς ξανά.**

Και έτσι...

χωρίς να το καταλάβεις...

αρχίζεις να απορρίπτεις εσύ τον εαυτό σου.

Πριν το κάνουν οι άλλοι.

Αυτό είναι το πιο βαθύ σημείο.

Δεν σε κρατάει πίσω η απόρριψη των άλλων.

**Σε κρατάει πίσω η απόρριψη που έχεις μάθει να
κάνεις στον εαυτό σου.**

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

**Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι μπροστά σε έναν
καθρέφτη.**

Όχι έναν απλό καθρέφτη.

Έναν καθρέφτη που δείχνει την αλήθεια σου.

Κοίτα μέσα.

Χωρίς φίλτρο.

Δες τον εαυτό σου.

Όπως είναι.

Χωρίς να διορθώσεις κάτι.

Χωρίς να κρύψεις.

**Και τώρα...
πλησίασε.**

Και βάλε το χέρι σου πάνω στον καθρέφτη.

Και πες:

«Σε βλέπω.»

«Σε αποδέχομαι.»

«Σε επιλέγω.»

Μείνε εκεί.

Μέχρι να το νιώσεις.

Όχι σαν λέξεις.

Σαν αίσθηση.

Ενσωμάτωση

**Από εδώ και πέρα...
όταν νιώθεις απόρριψη...**

μην βιάζεσαι να την πιστέψεις.

Ρώτα:

**«Με απορρίπτουν...
ή δεν ταιριάζουμε;»**

Και μετά:

**«Επιλέγω
εγώ
εμένα;»**

Ανασφάλεια

Η ανασφάλεια δεν είναι αυτό που φαίνεται.

Δεν είναι απλά “δεν έχω αυτοπεποίθηση”.

Είναι κάτι πιο βαθύ.

Είναι μνήμη.

Είναι στιγμές που έμειναν μέσα σου.

Στιγμές που ένιωσες μικρός.

Στιγμές που δεν σε είδαν.

Στιγμές που σε αμφισβήτησαν.

**Και αυτές οι στιγμές...
δεν χάθηκαν.**

Έγιναν φωνή.

Μια εσωτερική φωνή που σου λέει:

«Δεν είσαι αρκετός.»

Και χωρίς να το καταλάβεις...

αρχίζεις να τη πιστεύεις.

Συγκρίνεσαι.

Αμφιβάλλεις.

Κρατιέσαι πίσω.

Και το πιο σημαντικό...
νομίζεις ότι αυτή η φωνή είσαι εσύ.
Αλλά δεν είσαι.

Είναι ένα κομμάτι σου.

Ένα κομμάτι που δεν ένιωσε ασφάλεια.

**Και τώρα προσπαθεί
να σε προστατεύσει.**

**Αλλά με τρόπους που δεν σου χρειάζονται
πια.**

**Και όσο το ακούς...
σε περιορίζει.**

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

**Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι μπροστά σε μια
πόρτα.**

Άνοιξέ την.

Και μπες μέσα.

Και εκεί...

βλέπεις έναν μικρότερο εαυτό σου.

Ίσως φοβισμένο.

Ίσως μπερδεμένο.

Ίσως μόνο.

Μην πεις τίποτα.

Απλά πλησίασε.

Κάθισε δίπλα του.

Και πες:

«Σε βλέπω.»

«Είμαι εδώ.»

Και τώρα...

άπλωσε το χέρι σου.

Και πάρε τον μαζί σου.

Βγείτε έξω.

Και νιώσε...

ότι δεν είναι πια μόνος.

Ενσωμάτωση

**Όταν νιώθεις ανασφάλεια...
μην την πολεμάς.**

Πες:

«Αυτό είναι ένα παλιό κομμάτι μου.»

Και τώρα...

«Είμαι εδώ για μένα.»

Ντροπή

Η ντροπή δεν είναι ένα απλό συναίσθημα.

Δεν είναι κάτι που απλά νιώθεις.

Είναι κάτι που γίνεσαι.

Δεν λέει:
«Έκανα κάτι λάθος.»

Λέει:
«Είμαι λάθος.»

**Και αυτή η διαφορά...
αλλάζει τα πάντα.**

Γιατί δεν προσπαθείς απλά να διορθώσεις κάτι.

Προσπαθείς να κρύψεις τον εαυτό σου.

Αρχίζεις να φιλτράρεις.

Να περιορίζεσαι.

Να μην δείχνεις ποιος πραγματικά είσαι.

Όχι γιατί δεν θέλεις.

Αλλά γιατί φοβάσαι.

**Ότι αν φανείς...
θα απορριφθείς.**

**Και έτσι...
ζεις “μισός”.**

Δείχνεις μόνο ό,τι θεωρείς αποδεκτό.

Και κρύβεις τα υπόλοιπα.

**Αλλά αυτά τα κομμάτια...
δεν χάθηκαν.**

Περιμένουν.

Να τα δεις.

Η ντροπή δεν είναι δική σου.

Είναι κάτι που έμαθες.

Σε στιγμές που σε έκριναν.

Σε στιγμές που σε σύγκριναν.

Και τότε...

έκρυψες τον εαυτό σου για να προστατευτείς.

Αλλά τώρα...

δεν το χρειάζεσαι πια.

Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

**Πάρε μια βαθιά
αναπνοή.**

**Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι μέσα σε ένα απαλό
φως.**

Όχι έντονο.

Ζεστό.

Ήρεμο.

Σαν να σε αγκαλιάζει.

Και τώρα...

**φέρε αυτό
που ντρέπεσαι.**

Αυτό που κρύβεις.

Και αντί να το καλύψεις...

άφησέ το να σταθεί

μέσα στο φως.

Και παρατήρησε.

Δεν υπάρχει κριτική.

Δεν υπάρχει απόρριψη.

Το φως δεν σε απορρίπτει.

Σε αποδέχεται.

Όπως είσαι.

**Και τώρα πες:
«Δεν είμαι λάθος.»**

«Δεν χρειάζεται να κρύβομαι.»

«Μπορώ να φανώ.»

**Και μείνε εκεί.
Μέχρι να το νιώσεις.**

**Η ντροπή δεν
φεύγει με προσπάθεια.**

Φεύγει με αποδοχή.

**Κάθε φορά που
θέλεις
να κρυφτείς...
κάνε το αντίθετο.**

Φανερώσου.

Έστω λίγο.

Αυτό αρκεί.

Μεταμόρφωση

Στάσου για μια στιγμή.

Όχι για να προχωρήσεις.

Αλλά για να δεις.

Δες από πού πέρασες.

Τον φόβο.

Τον θυμό.

Την ενοχή.

Τη λύπη.

Το άγχος.

Την απόρριψη.

Την ανασφάλεια.

Τη ντροπή.

Δεν τα απέφυγες.

Δεν τα πολέμησες.

Τα κοίταξες.

Τα ένιωσες.

Τα άκουσες.

**Και μέσα από αυτό...
κάτι άλλαξε.**

Όχι έξω.

Μέσα.

**Γιατί η ζωή δεν αλλάζει όταν
αλλάζουν οι συνθήκες.**

**Αλλάζει όταν αλλάζει η σχέση σου
με αυτό που ζεις.**

**Όταν σταματάς
να
αντιδράς μηχανικά...**

και αρχίζεις να επιλέγεις.

**Όταν δεν είσαι
πια το αποτέλεσμα του παρελθόντος σου...
αλλά η δημιουργία του παρόντος σου.**

Και αυτή η αλλαγή...

δεν γίνεται απότομα.

Γίνεται σε μικρές στιγμές.

Σε εκείνες τις στιγμές που:

μένεις αντί να φύγεις

**παρατηρείς αντί να
αντιδράς**

ανοίγεις αντί να κλείνεις

**Και αυτές οι στιγμές...
χτίζουν έναν νέο εαυτό.
Όχι αυτόν που έμαθες.
Αυτόν που επιλέγεις.**

Τελικός Οραματισμός

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

**Και φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε
ένα μονοπάτι φωτός.**

Ήρεμο.

Καθαρό.

Ανοιχτό.

**Και μπροστά σου...
εμφανίζεται μια μορφή.**

Στέκεται ήρεμα.

Σταθερά.

Χωρίς φόβο.

Είναι εσύ.

Αλλά χωρίς βάρη.

**Πλησίασε.
Και κοίτα τον.**

**Δεν προσπαθεί να γίνει κάτι.
Είναι.**

**Και τώρα...
ενώσου μαζί του.**

**Σαν να επιστρέφεις.
Σαν να θυμάσαι.**

**Και νιώσε:
Δεν λείπει τίποτα.**

Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

**Είσαι.
Και αυτό είναι αρκετό.**

**Πάρε αυτή την αίσθηση...
και φέρ' τη μέσα σου.**

**Στην αναπνοή σου.
Στο σώμα σου.
Στην καρδιά σου.**

Και κράτησέ τη.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις.

Χρειάζεται να θυμηθείς.