

SelfLove Manifest

Με φροντίζω άραγε; Με αγαπώ;
Και πώς μου το δείχνω;
Αν το κάνω, είναι μια συνειδητή
επιλογή ή απλά αντιγράφω τις
τάσεις της εποχής;

Αυτοφροντίδα.

Θυμίζει την ενημέρωση που
θα ακούσουμε μέσα σε ένα
αεροπλάνο για τη χρήση των
σωστικών μέσων.

Αν ήμασταν στο αεροπλάνο με
τα παιδιά μας, σε περίπτωση
έκτακτης ανάγκης πολλοί από
εμάς θα θεωρούσαμε πως το
να προστατεύσουμε πρώτα
τα παιδιά μας είναι
προτεραιότητα.

Άμεσα θα βάζαμε τη μάσκα
οξυγόνου πρώτα στα παιδιά
και μετά σε εμάς.

Ωστόσο, πρέπει να γίνει
το αντίθετο!

Πρώτα εξασφαλίζουμε το
οξυγόνο στον εαυτό μας.

Ακούγεται σοκαριστικό;
Πώς θα μπορούσαμε όμως να
βοηθήσουμε τα παιδιά μας,
αν εμείς οι ίδιοι/ες
δεν είμαστε καλά;

Πώς θα είμαστε καλά αν δεν
φροντίζουμε τον εαυτό μας;

Πώς θεωρούμε υποχρέωση να
είμαστε καλά στις σχέσεις μας,
φιλικές, επαγγελματικές,
ερωτικές, αλλά δε απαιτούμε
τον ίδιο μας για τον εαυτό;
αν δεν νιώθουμε υγιείς και δεν
φροντίζουμε εμάς τους ίδιους;

Τις περισσότερες φορές το
σώμα μιλάει, αρκεί να
εστιάσουμε την προσοχή μας σε
αυτό. Αρκεί να δώσουμε στον
εαυτό μας μία ευκαιρία να μας
φροντίσουμε.

**Αγαπώ τον εαυτό μου
σημαίνει:**

...να ζω σε ένα περιβάλλον
υγιές, που με κάνει να νιώθω
όμορφα και με εμπνέει
ασφάλεια και ηρεμία, ώστε να
επικοινωνώ τα συναισθήματα
και τις σκέψεις μου.

...να έχω υγιείς σχέσεις και
όμορφους ανθρώπους στη ζωή
μου, που να είναι σύμμαχοί μου.
Εκείνοι είναι που με βοηθούν να
βλέπω την άλλη όψη των
πραγμάτων χωρίς να κρίνουν.

...να με αγκαλιάζω και να
δείχνω αυτοσυμπόνοια.

...να βάζω για λίγη ώρα το
κινητό μου στην άκρη και να
απολαμβάνω τον χρόνο με
αυτούς που επιλέγω για
συνοδοιπώρους.

...να μάθω να ζητώ βοήθεια
όταν δεν τα καταφέρνω
μόνος/η χωρίς εγωισμό μα
και χωρίς το αίσθημα της ήττας.

...να παίρνω δύσκολες
αποφάσεις και να αποχωρώ
από σχέσεις που δεν είναι
υγιείς και που με κάνουν να
αμφισβητώ τον εαυτό μου και
την κρίση μου.

...να επενδύω τον χρόνο μου σε
δραστηριότητες που με κάνουν
να νιώθω όμορφα.

Να γίνω σύμμαχος του εαυτού
μου γιατί αν δε το κάνω εγώ,
τότε ποιος;

