

Από τη
δημιουργό των
HAPPY
NEWS

ΕΙΣΑΙ
ΥΠΕΡΟΧΑ@
όπως ΕΙΣΑΙ

Πώς να αγαπήσεις

τον υπέροχα ατελή εαυτό σου

Έμιλι Κόξχεντ

 **MINΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Σε παρακαλώ, προσπάθησε να ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ότι όταν κάποιος κάνει άσχημα σχόλια ή λέει κουβέντες που σε πληγώνουν... αυτό δείχνει περισσότερο για εκείνον παρά για σένα.

Τι κουβαλάς από το παρελθόν;

Ξέρω ότι αυτό μάλλον αποτελεί ένα κλισέ που έχεις ακούσει πολλές φορές. Πιστεύω, όμως, ότι είναι σημαντικό να το τονίσουμε, γιατί εύκολα το ξεχνάμε όταν εισπράττουμε αρνητικά σχόλια, είτε στο διαδίκτυο είτε στην πραγματική ζωή. Οι άνθρωποι που λένε άσχημα πράγματα ή θέλουν να μειώνουν τους άλλους χωρίς κανέναν απολύτως λόγο, το κάνουν επειδή έχουν δικά τους προβλήματα και ανασφάλειες. Δεν έχουμε ιδέα τι έχουν περάσει οι άλλοι ή τι κουβαλάνε από το παρελθόν τους. Μερικές φορές είναι πιο εύκολο για τους ανθρώπους να προβάλλουν σε άλλους τα δικά τους προβλήματα ή ακόμα και τα αρνητικά σχόλια που έχουν δεχτεί, τα οποία τελικά πληγώνουν εμάς. Όσο πιο σύντομα το αντιληφθείς και το αποδεχθείς αυτό, τόσο ευκολότερα θα καταλάβεις από πού προέρχονται τα άσχημα σχόλια και θα κατανοήσεις ότι δεν σε αντιπροσωπεύουν.

Αγαπητή νεότερη Εμ,



Μην πάψεις ποτέ να γελάς! Μπορεί να σε αποβάλουν μερικές φορές από το μάθημα επειδή γελάς, αλλά θα συνειδητοποιήσεις ότι οι περισσότεροι καθηγητές και συμμαθητές σου θα θυμούνται το μεταδοτικό σου χαμόγελο και το γέλιο σου περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Θα κερδίσεις ακόμα και το βραβείο του «Καλύτερου Χαμόγελου», όταν σε μερικούς μήνες **τελειώσεις το σχολείο**. Εύχομαι να μπορούσα να πω στη μικρή Εμ ότι **το πιο άσχημο χαρακτηριστικό της**, τα «μεγάλα δόντια» της, θα γίνουν τελικά το αγαπημένο της (θα τα συνηθίσεις!). Το χαμόγελό σου μπορεί επίσης να παίξει **έναν μικρό ρόλο** στη δημιουργία της επιχείρησής σου (α ναι, παρεμπιπτόντως, θα ξεκινήσεις την επιχείρησή σου σε έξι χρόνια από τώρα!).

Η ευτυχία είναι πιο σημαντική από **οποιοδήποτε βαθμό** θα πάρεις στο σχολείο, συνέχισε όμως να προσπαθείς για το καλύτερο (οι βαθμοί δεν θα είναι τόσο σημαντικοί, αλλά ξέρω ότι για σένα μετράνε). Σε κάθε βαθμίδα της εκπαίδευσης θα νιώθεις ότι κάποιος δεν σε αφήνουν να **προοδεύσεις**, αλλά εσύ θα τους αποδείξεις το αγτίθετο. Νομίζω πως στην πραγματικότητα δείχνεις **μεγαλύτερη αποφασιστικότητα** όταν οι άλλοι σε αμφισβητούν, γι' αυτό συνέχισε αυτό που κάνεις... Ακούγεται πολύ κλισέ, αλλά η σκληρή δουλειά όντως ανταμείβεται. Σε παρακαλώ, όμως, μην ξεχνάς να ξεκουράζεσαι και να βρίσκεις χρόνο για τον εαυτό σου όποτε τον χρειάζεσαι. Σπόιλερ: τον χρειάζεσαι συχνά! **Εστίαζε στα πράγματα που αγαπάς**, συνέχισε να ζωγραφίζεις, να γράφεις και να τραβάς φωτογραφίες... αυτά θα σου προσφέρουν τις **ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ευκαιρίες** (δεν θέλω να σου χαλάσω τις εκπλήξεις...).



Θα μπορούσα να σε **προειδοποιήσω** για τα καλά και τα άσχημα που θα συμβούν, γιατί θα είναι πολλά· αλλά πρέπει να τα ζήσεις, ώστε να διαμορφώσεις το άτομο που είσαι τώρα, καθώς γράφεις αυτό το γράμμα, και το άτομο που θα γίνεις. Φρόντισε να **περιβάλλεσαι από καλούς ανθρώπους**... ανθρώπους που σου βγάζουν τον καλύτερο εαυτό σου. Σε παρακαλώ, όμως, να ξέρεις ότι δεν μένουν όλοι στη ζωή σου και, παρότι δυσκολεύεσαι να το αποδεχτείς, μερικές φορές είναι **απαραίτητο**.

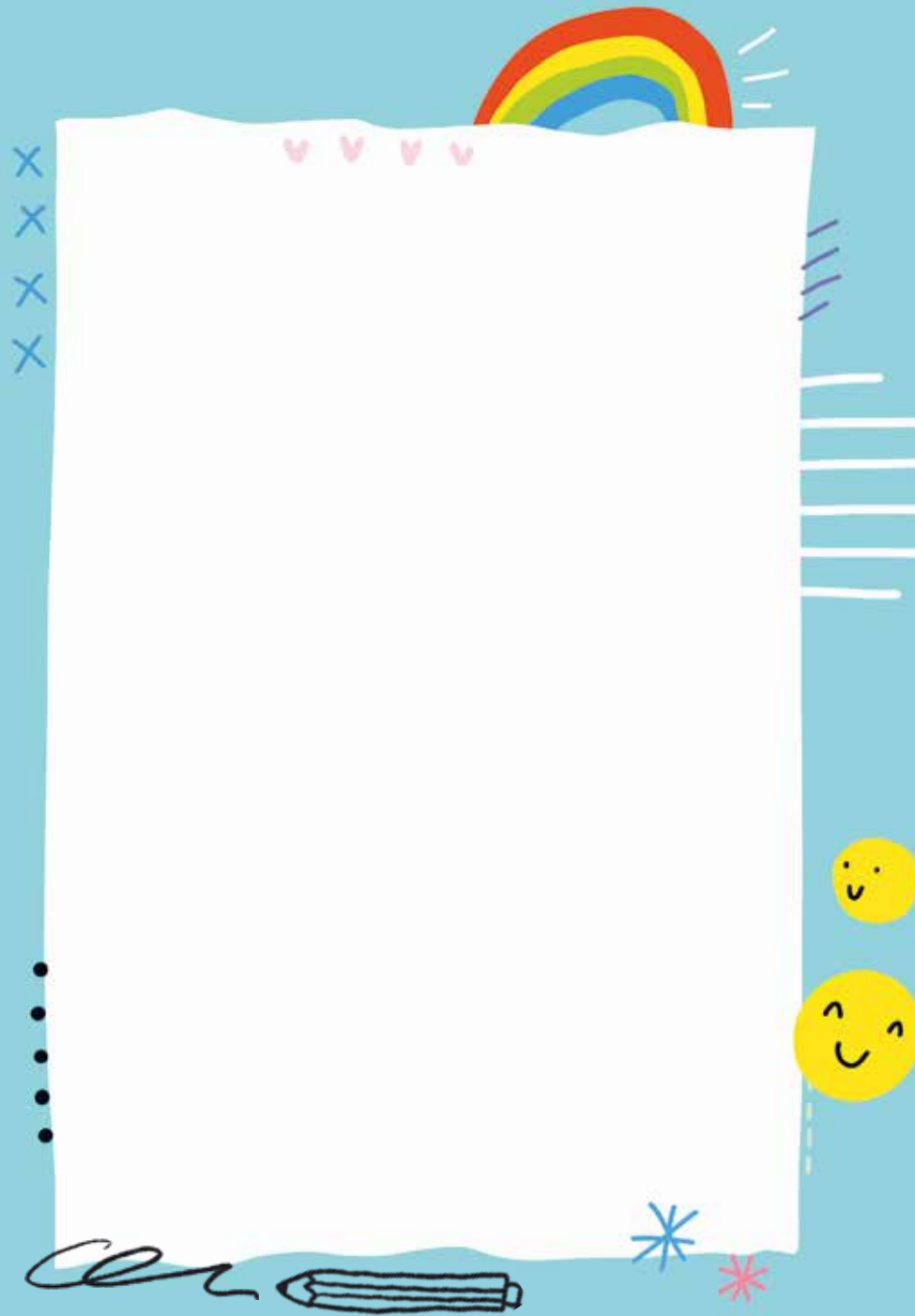
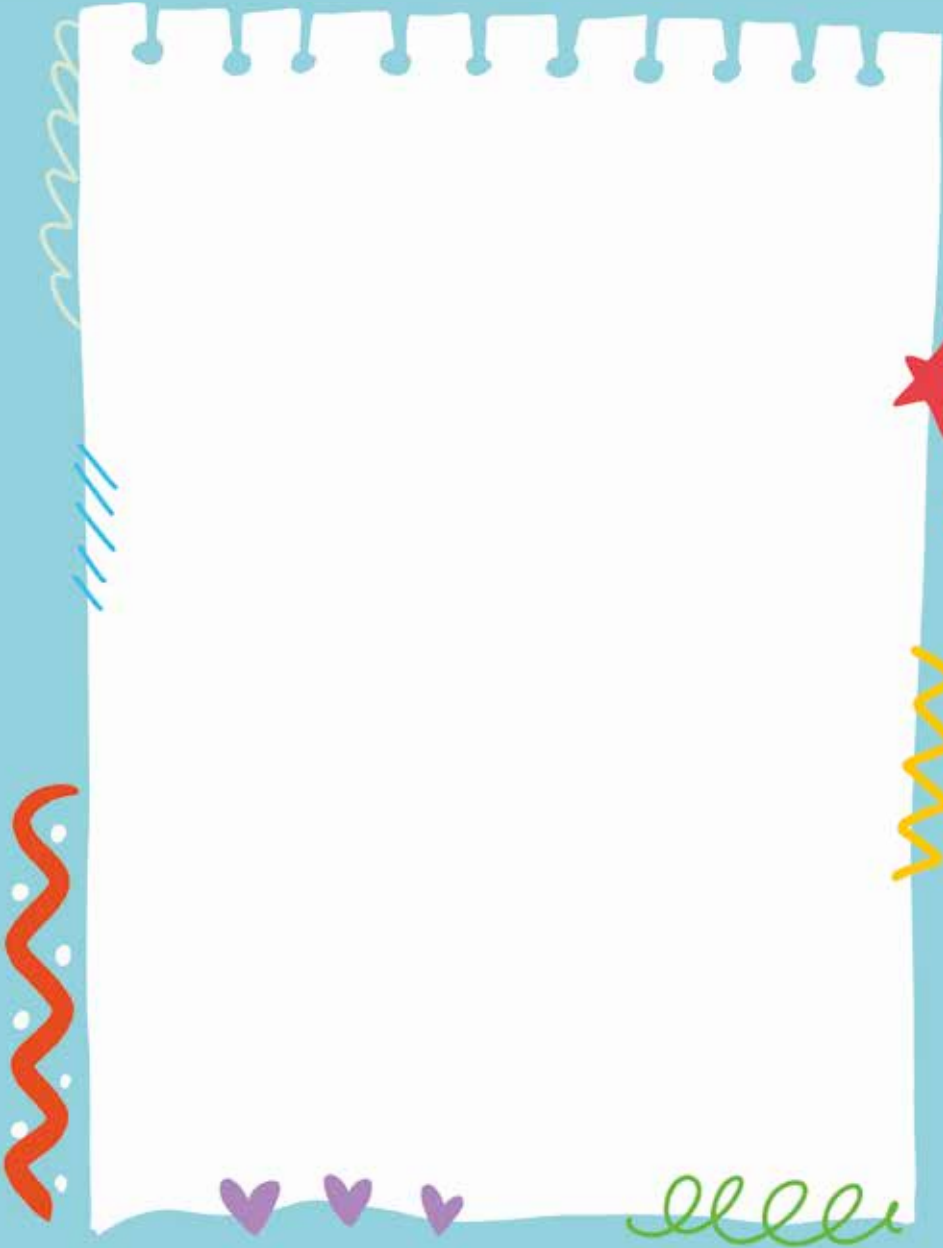
Θα σου πουν ότι **είσαι διαφορετική**... αυτό σίγουρα είναι κάτι καλό. Μην προσπαθείς να **ταιριάζεις στο σύνολο** – θα το καταλάβεις και μόνη σου. **Ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος** μέχρι να γιατρευτεί η ραγισμένη σου καρδιά, αλλά είναι σημαντικό, **πίστεψέ με**. Μπορεί να μην το συνειδητοποιείς τώρα ή να μη σε νοιάζει... αλλά σε αγαπούν ΠΑΡΑ πολύ. Αυτό πρέπει να το θυμάσαι κάθε φορά που **αισθάνεσαι κάπως χαμένη** και να το υπενθυμίζεις σ' εκείνους που **αγαπάς** όσο πιο συχνά μπορείς. Να παραμένεις ο εαυτός σου και να διατηρείς εκείνη την παιδική **αισθησή ανεμελιάς** και περιπέτειας – όλοι χρειαζόμαστε αραιά και πού κάποιες δόσεις από αυτήν.

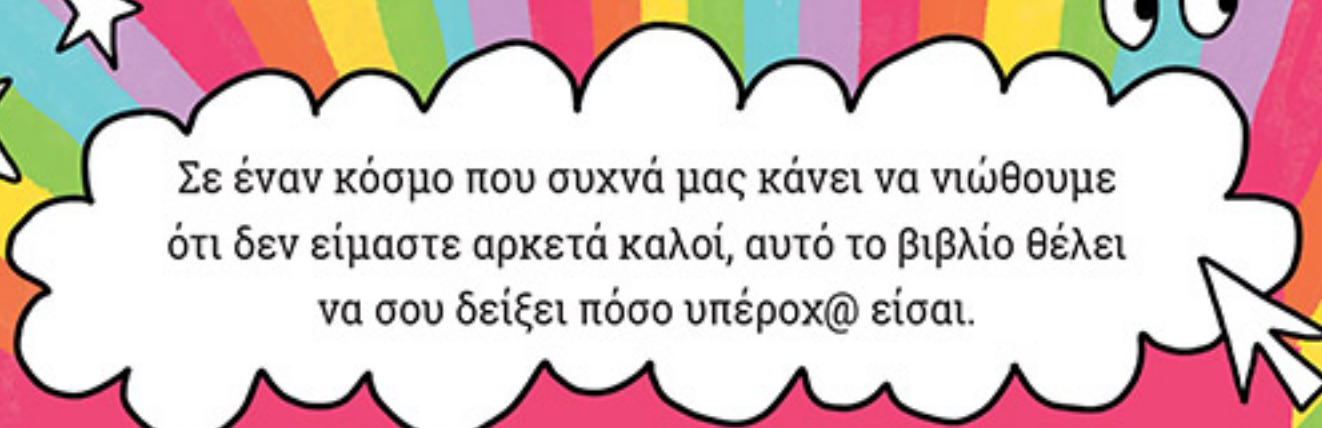
Με πολλή αγάπη από τον λίγο μεγαλύτερο εαυτό σου

X



ΓΡΑΨΕ ένα γράμμα στον νεότερο εαυτό σου...





Σε έναν κόσμο που συχνά μας κάνει να νιώθουμε ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί, αυτό το βιβλίο θέλει να σου δείξει πόσο υπέροχ@ είσαι.




Γράψε πέντε πράγματα για τον εαυτό σου που σου αρέσουν και σε κάνουν να είσαι εσύ.




Ποια είναι η αδυναμία σου και πώς μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις ως υπερδύναμη;



Άσε το κινητό σου στην άκρη και κάνε μία από τις αγαπημένες σου ασχολίες.



Εστιάζοντας στα καλά πράγματα για τον εαυτό μας που συχνά παραβλέπουμε, το *Είσαι υπέροχ@* όπως είσαι σου θυμίζει ότι είμαστε όλοι άνθρωποι, σκαρφιζόμαστε πράγματα καθώς προχωράμε – και στην πραγματικότητα κάνουμε πολύ καλή δουλειά! Με συμβουλές για το πώς να χρησιμοποιείς τα κοινωνικά μέσα με θετικό τρόπο, πώς να δέχεσαι την αποτυχία και πώς να βρίσκεις ανθρώπους που σε κάνουν να νιώθεις ευτυχισμένος, αυτό το βιβλίο με τη χαρούμενη εικονογράφηση θα σε βοηθήσει να έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος για το τι σκέφτονται οι άλλοι. Όταν αγαπήσεις τις ανασφάλειές σου και όλα όσα σε κάνουν μοναδικό, θα συνειδητοποιήσεις ότι ο μοναδικός άνθρωπος που χρειάζεται να είσαι είναι ο υπέροχος εαυτός σου.



www.minoas.gr



9 786180 220681

ISBN 978-618-02-2068-1

ΚΩΔ. 32274