

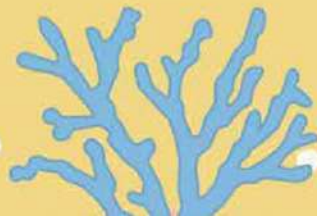
ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ
ΣΤΡΕΙΔΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ
Ο κορονοϊός και εγώ




ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



Ξέρετε τι κάνουν τα στρείδια
όταν συμβαίνει στη ζωή τους
κάτι που τα ενοχλεί και
θυμώνουν?





Χρησιμοποιούν τις "ειδικές δυνάμεις" που έχουν για να καλύψουν αυτό που τα ενοχλεί με στρώματα και στρώματα από ένα "δυνατό υλικό" μέχρι που το μεταμορφώνουν σε.. Μαργαριτάρι!



Και ξέρετε τι κάνει μια κάμπια όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες και αλλαγές? Περνά το χρόνο της μέσα σε ένα κουκούλι και μεταμορφώνεται σε... πεταλούδα!!
Στις πιο δύσκολες στιγμές της η κάμπια φτιάχνει τα φτερά της!



Και ο κορονοϊός έχει έρθει στη ζωή μας. Όχι μόνο για εσένα, για όλους τους ανθρώπους στον κόσμο. Όμως μπορούμε να κάνουμε όπως το στρείδι και να φτιάξουμε μαργαριτάρια ή να κάνουμε όπως η πεταλούδα και να φτιάξουμε τα φτερά μας!



Όταν συμβαίνουν
πράγματα που δεν μας
αρέσουν, μας προκαλούν
διάφορα συναισθήματα,
σκέψεις και αισθήσεις στο
σώμα μας.

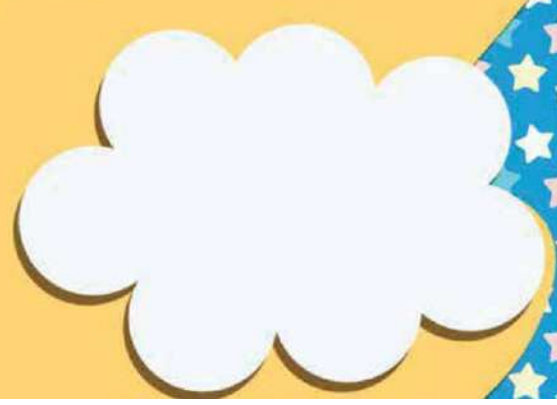
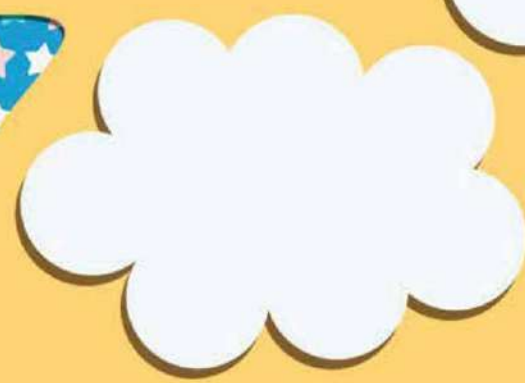
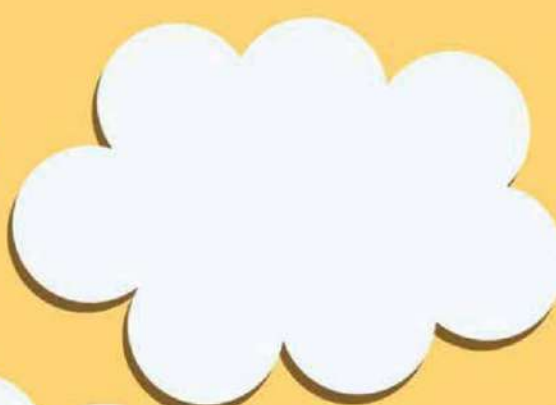
Μπορεί να νιώσουμε μοναξιά, φόβο, θυμό ή να είμαστε μπερδεμένοι.
Μπορεί να νιώσουμε λύπη που μας λείπουν οι φίλοι μας και οι αγαπημένοι
μας που δεν μπορούμε να δούμε. Μπορεί να έχουμε μπερδεμένες σκέψεις
και να νιώθουμε ένταση στο σώμα μας.



Τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται και να λένε τις ιστορίες τους. Μπορείς να ζωγραφίσεις τα συναισθήματα που έχεις τώρα?



Ας γράψουμε ή να ζωγραφίσουμε
τις σκέψεις που κάνουμε αυτές
τις μέρες που είμαστε στο σπίτι.




*Ας ζωγραφίσουμε τα
συναισθήματα και τις
αισθήσεις που έχεις στο σώμα
σου. Νιώθεις το σώμα σου
χαλαρό ή σκληρό σαν πέτρα?
Το νιώθεις ελαφρύ ή βαρύ?
Ας ακούσουμε τι λέει το
σώμα!*



Όταν δεν νιώθουμε καλά,
μπορούμε να κάνουμε αυτό που
κάνει και το στρείδι. Να
χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις
μας και να φτιάξουμε τα δικά
μας μαργαριτάρια. Ας δούμε
πώς μπορούμε να
χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις
μας !!





Δύναμη #1: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις που έχει το σώμα μας για να μείνουμε ασφαλείς. Μπορούμε να κάνουμε διάφορα πράγματα που θα μας προστατεύσουν από τον κορονοϊό.



Δύναμη #2: Μπορούμε να επισκεφτούμε τα συναισθήματά μας και να ακούσουμε τι λένε οι φωνές τους.

Αν τα συναισθήματά μας γίνονται **ΤΟΣΟ ΜΕΓΑΛΑ**,
ΤΟΣΟ ΕΝΤΟΝΑ ή **ΤΟΣΟ ΜΙΚΡΑ**, μπορούμε να κάνουμε
διάφορα πράγματα για να τα ζεστάνουμε ή να τα
ηρεμήσουμε.





Το να αγνοούμε τα
συναισθήματά μας,
δεν μας βοηθάει. Να
θυμάστε, τα
συναισθήματα
μεταφέρουν μηνύματα:
όσο περισσότερο τα
ακούμε και μιλάμε γι
αυτά, τόσο καλύτερα
θα νιώθουμε μετά!

Δύναμη #3: Μπορούμε να είμαστε ευγενικοί και ειλικρινείς απέναντι στα συναισθήματά μας και να νιώθουμε συμπόνοια για όσα νιώθουμε.

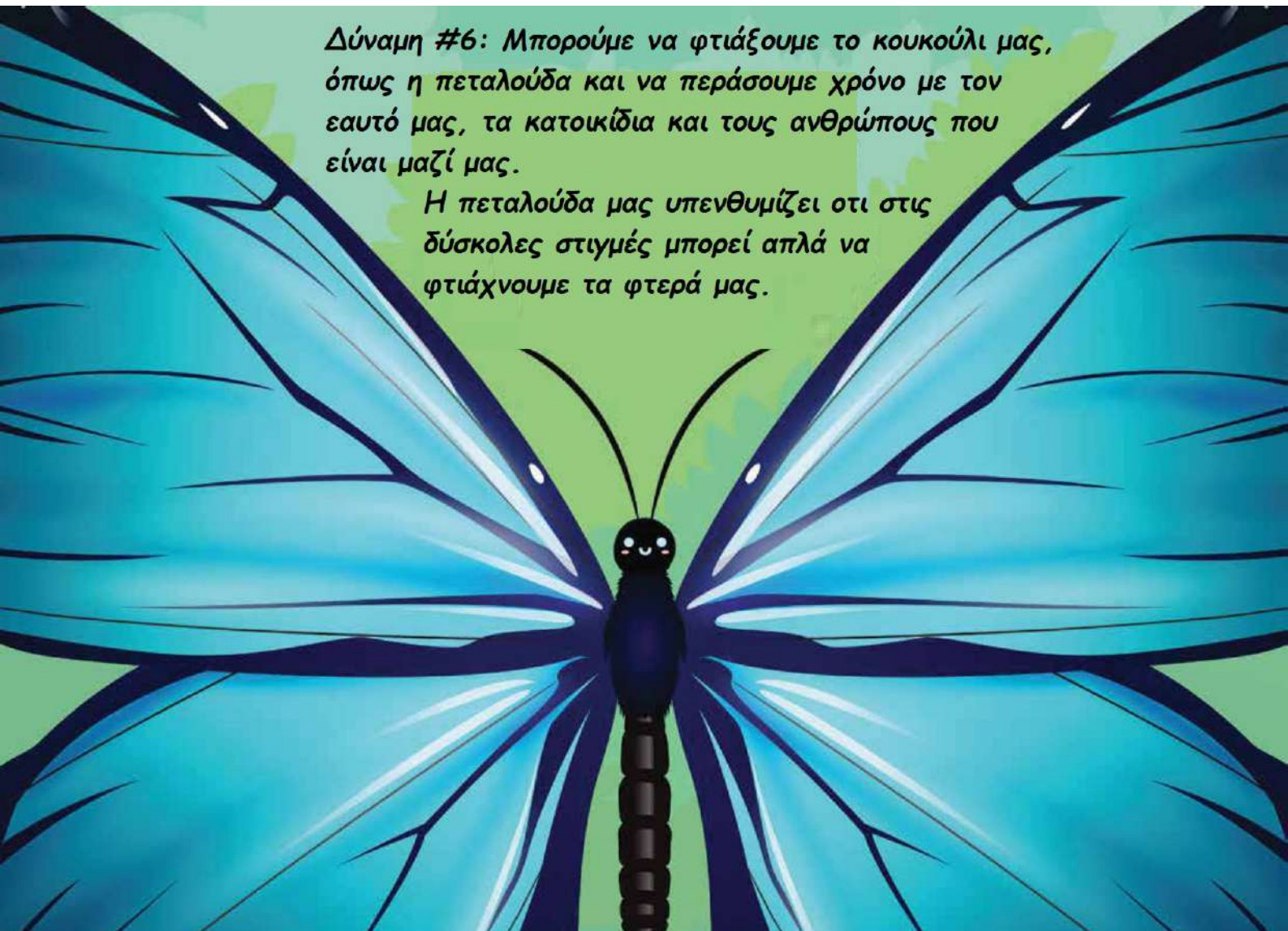




Δύναμη #4: Μπορούμε να επισκεφτούμε τις ανάγκες μας και να δούμε τι μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα: Θέλουμε μια αγκαλιά? Ή να μας πει κάποιος ότι όλα θα πάνε καλά? Μήπως θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε?

Δύναμη #5: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη της αναπνοής. Η αναπνοή μας βοηθά να ηρεμήσουμε το μυαλό μας, την καρδιά μας και το σώμα μας.





Δύναμη #6: Μπορούμε να φτιάξουμε το κουκούλι μας, όπως η πεταλούδα και να περάσουμε χρόνο με τον εαυτό μας, τα κατοικίδια και τους ανθρώπους που είναι μαζί μας.

Η πεταλούδα μας υπενθυμίζει ότι στις δύσκολες στιγμές μπορεί απλά να φτιάχνουμε τα φτερά μας.

Δύναμη #7: Μπορούμε να βρούμε χρόνο να φτιάξουμε την ομάδα υποστήριξής μας. Μπορείς να ζωγραφίσεις ή να γράψεις ποιούς θέλεις να έχεις στην ομάδα σου? Ένα άτομο, ένα κατοικίδιο, έναν φίλο, έναν σούπερ ήρωα ή κάποιον άλλον που σε κάνει να νιώθεις ασφάλεια όταν είσαι μαζί του?






Δύναμη #8: Μπορούμε να κάνουμε το χορό της πεταλούδας, σταυρώνοντας τα χέρια μας μπροστά από το στήθος μας και χτυπάμε ρυθμικά.



Δύναμη #9: Μπορείς να κάνεις το χορό του γορίλα, όταν έχεις μια ευχάριστη σκέψη στο μυαλό σου. Ας χτυπήσουμε το στήθος μας ρυθμικά!



*Δύναμη #10: Μπορείς ακόμα να βρεις ένα μέρος
όπου νιώθεις χαρούμενος και ασφαλής.
Μπορείς να ζωγραφίσεις αυτό το μέρος?
Μόλις το φτιάξεις, ας χτυπήσουμε τα πόδια μας σαν
να πηγαίνουμε μαζί εκεί!*



Δύναμη #11: Μπορούμε να τραγουδήσουμε, να χορέψουμε και να χοροπηδήσουμε!

Δύναμη #12: Μπορούμε να μείνουμε συνδεδεμένοι, ενώνοντας τις καρδιές μας!




Αυτό που έχουμε να κάνουμε είναι να φανταστούμε ένα ειδικό μακρύ καλώδιο που πηγαίνει από την καρδιά σου σε όλες τις καρδιές των ανθρώπων που αγαπάς.





Γιατί η μεγαλύτερη δύναμη που έχουμε, είναι η δύναμη να αγαπάμε τους εαυτούς μας και τους ανθρώπους γύρω μας. Σε πολλά μέρη του κόσμου, δεν μπορούμε να αγγίξουμε ο ένας τον άλλον ή να είμαστε κοντά με τους φίλους και την οικογένειά μας. Μπορούμε όμως να τους κρατήσουμε και να μείνουμε κοντά τους μέσα στην καρδιά μας.



Να θυμάστε, έχουμε όλοι μέσα μας
ειδικές δυνάμεις!

Δεν είμαστε μόνοι μας, μπορούμε να
συνδεθούμε και να χρησιμοποιήσουμε
τις δυνάμεις μας ο καθένας,
να φτιάξουμε τα φτερά μας και να
δημιουργήσουμε τα μαργαριτάρια μας!

Τώρα ας φτιάξουμε ένα τραγούδι για το στρείδι και την πεταλούδα. Μπορούμε όλοι να προσκαλέσουμε τα συναισθήματά μας, ακόμα και όταν νιώθουμε φόβο ή τρόμο, μπορούμε ακόμα να είμαστε μαζί σε αυτό! Να θυμάσαι οτι δεν είσαι μόνος, είμαστε **ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ** σε αυτό!





ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)