

## «Αγάπη: Γιατρικό του κάθε πόνου»

Η αγάπη είναι μια λέξη τόσο απλή και τόσο μεγαλειώδης. Αποτελεί το μεγαλύτερο κεφάλαιο της εξελικτικής μας πορείας και περιγράφεται ως ένα ισχυρό συναίσθημα, που περικλείει με ένα μοναδικό τρόπο την αυταπάρνηση και την ανιδιοτέλεια. Ένα συναίσθημα δυνατής στοργής και δέσμευσης. Η αγάπη είναι τόσο απαραίτητη στο μυαλό και το κορμί μας, όπως το οξυγόνο. Όσο περισσότερο αγαπάμε και αγαπιόμαστε, τόσο πιο υγιείς θα είμαστε οργανικά και συναισθηματικά, ενώ αντιθέτως η έλλειψη αγάπης προδιαθέτει κοινωνικές και συναισθηματικές απώλειες. Για να κερδίσουμε την αγάπη και να την κρατήσουμε χρειάζεται να είμαστε ενεργοί και με ειλικρίνεια να την επικοινωνούμε στους άλλους.

Την αγάπη όλοι την αποζητάμε και όλοι την επιθυμούμε. Κι' όμως, σήμερα, φαίνεται να παρουσιάζεται ως «ένα δύσκολο πράγμα», που λέει και ένα τραγούδι. Όπως με κάθε συναίσθημα, την αγάπη πρέπει να την βιώνουμε σε όλα τα στοιχεία της, δηλαδή με την σκέψη, το σώμα και την έκφρασή της στους άλλους. Προκειμένου, όμως, να αγαπήσουμε τους άλλους, πρέπει να αγαπήσουμε τον εαυτό μας.

### LOVE YOURSELF

Υπάρχουν μικρές ασκήσεις, ώστε να καταφέρετε να αγαπήσετε τον εαυτό σας. Μερικές είναι:

-Ζωγραφίστε ένα μεγάλο δέντρο με καρδιές για καρπούς. Κάθε μέρα, φροντίστε να γράφετε σε κάθε μία από αυτές κάτι που αγαπάτε στον εαυτό σου. Κάντε το για τουλάχιστον μία εβδομάδα.



-Ζητήστε από τους αγαπημένους σας να καταγράψουν στο τέλος της ημέρας μια πράξη αγάπης που έλαβαν από σένα. Κάντε κι εσείς το αντίστοιχο για εκείνους. Κρατήστε τα σημειώματα ο καθένας στο κουτί του και στο τέλος της εβδομάδας μοιραστείτε τα όσα γράψατε.

-Κατά τη διάρκεια της ημέρας πείτε “μπράβο” στον εαυτό σας για κάτι καλό που κάνατε.

Αυτούς που αγαπάμε τους δεχόμαστε για αυτό που είναι και όχι για αυτό που θα θέλαμε να είναι. Όλοι χρειαζόμαστε την αγάπη. Έχουμε ανάγκη τόσο να την παίρνουμε, όσο και να τη δίνουμε.

*Πώς, όμως, γίνεται να εκφράσετε την αγάπη σας με την σκέψη και το σώμα σε αυτούς;*

## 1. Με την σκέψη

Κάνε στους αγαπημένους σας θετικά σχόλια και χρησιμοποιήστε όμορφες και ευγενικές λέξεις όταν απευθύνεστε σε αυτούς, π.χ. “Μου αρέσει πολύ η επιλογή σου”, “Σε θαυμάζω για αυτό που έκανες”, “Νιώθω περήφανη που...”, “Σε ευχαριστώ”.

## 2. Με το σώμα

Χαρίστε τους τρυφερές αγκαλιές, γλυκά φιλά, επιδιώξτε τη σωματική επαφή με ένα απλό άγγιγμα στα μαλλιά ή τα χέρια. Έτσι, αφουγκράζεστε τις ανάγκες τους και μπορείτε να προσπαθήσετε να ανταποκριθείτε σε αυτές, ακόμα και όταν δεν σας ζητείται κάθε φορά.

Αγαπήστε! Αγκαλιάστε τους δικούς σας ανθρώπους, συγγενείς, φίλους. Πείτε τους ότι τους αγαπάτε και αφεθείτε στην αγάπη. Θα δείτε πόσο θα αλλάξει η ζωή σας. Πόση γαλήνη, ζεστασιά και ενέργεια θα ξεχυθεί από μέσα σας, βοηθώντας σας να προχωρήσετε τον εαυτό σας και τη ζωή σας!

