

## “Εγχειρίδιον”

Ένας φίλος μου χάρισε αυτό το βιβλίο

...εγχειρίδιον Επίκτητος....

Διαβάζοντας το αυτό που μέχρι τώρα έμεινε στο μυαλό μου είναι η άποψη του ότι “τα πράγματα δεν ταράζουν τους ανθρώπους αλλά η άποψη που κάποιος έχει για τα πράγματα”

Σκεφτόμουνά πόσες φορές ξοδεύουμε χρόνο και ενέργεια μόνο στις σκέψεις , στις πιθανότητες, χωρίς να δεχόμαστε την αλήθεια , χωρίς να βλέπουμε την ουσία.

Η αλήθεια είναι εκεί και καμιά φορά είναι πιο ανώδυνο να τη δεχόμαστε παρά να προσπαθούμε να την αλλάξουμε με προσωπικές μας ερμηνείες ή προσεγγίσεις.

Άς αποδεχτούμε ό,τι έχουμε στα χέρια μας και ας πορευτούμε μ αυτό τότε ίσως μπορέσουμε να αποδεχτούμε την πραγματικότητα μας και πιο εύκολα να την βελτιώσουμε...

