

Έχετε σίγουρα ακούσει την έκφραση "σταμάτησε και μύρισε τα λουλούδια" (stop and smell the flowers)! Μια έκφραση μεταφορική που δεν αναφέρεται στα λουλούδια αλλά είναι ένα μήνυμα, μια υπενθύμιση στον καθένα μας να σταματήσουμε να ...τρέχουμε, να εργαζόμαστε μέχρι αργά γιατί η ζωή κυλά πολύ γρήγορα! Είναι μια έκφραση που απευθύνεται σε όλους εμάς που αφήνουμε τη ζωή να μας προσπερνάει. Που έχουμε πάψει να απολαμβάνουμε την ημέρα, τη στιγμή, το λεπτό. Σε όλους εμάς που δηλητηριάζουμε την καθημερινότητα με ανούσια πράγματα που μας χαλάνε τη διάθεση...

Πήγαινα τα παιδιά στο σχολείο, βιαστικά όπως πάντα... Μια γυναίκα μπροστά μου αποφάσισε να στρίψει δεξιά ενώ απαγορευόταν! Είχε λοιπόν καθυστερήσει όλη την κίνηση για τουλάχιστον 3-4 λεπτά. Χρόνος φυσικά σημαντικός για μένα αφού είχα ήδη αργήσει... Μέχρι τελικά να φτάσω στο σχολείο τα νεύρα μου ήταν σε μια κλωστή... Ε, από κει και έπειτα αισθανόμουν ότι όλα πήγαιναν στραβά. Λες και ήταν αλληλένδετα!

Κατά το βραδάκι που έκανα έναν απολογισμό της ημέρας, κατάλαβα το τρομερό λάθος μου. Συνειδητοποίησα ότι μια 'χαζομάρα', ένα εντελώς ασήμαντο γεγονός κατάφερε να μου χαλάσει τη μέρα. Διοχέτευσα όλη μου την ενέργεια σε κάτι τόσο απλό και καθημερινό που φυσικά είχε τη λύση του και οπωσδήποτε μπορεί να συμβεί στον καθένα μας!

Το ίδιο βράδυ έμαθα για μια φίλη που πάσχει από ανίατη ασθένεια!..

Το άγχος είναι αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας. Δεν μπορεί να αποφευχθεί, μπορεί όμως να τεθεί υπό έλεγχο. Η αγωνία της καθημερινότητας μας έχει αλλοιώσει εντελώς.

ΘΕΣΕΙΣ + ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

με την Άννα Αρσένη



νου προσώπου. Πρόβλημα είναι η αρρώστια ή ακόμα χειρότερα η ανίατη αρρώστια. Πρόβλημα είναι το διαζύγιο όταν έχεις παιδιά και πρέπει να αντιμετωπίζεις τις επίμονες ερωτήσεις τους καθημερινά... Πρόβλημα είναι να μείνεις από δουλειά και τα χρέη να τρέχουν! Πρόβλημα είναι τα ναρκωτικά, το αλκοόλ...

Ναι, αυτά είναι προβλήματα και δυστυχώς τις περισσότερες φορές δεν έχουμε τη λύση τους. Γι' αυτά σίγουρα θα πρέπει να στεναχωριόμαστε... Για θέματα τέτοια, σίγουρα η διάθεση χαλάει, σίγουρα η οργή φουντώνει, σίγουρα τα δάκρυα κυλούν στα μάτια!

Γι' αυτό την επόμενη φορά που δεν θα βρίσκετε πάρκινγκ στο κέντρο α-

Η θλίψη μας κρατά 'ανθρώπινους' Οι αποτυχίες μας κρατούν ταπεινούς Η επιτυχία μας κάνει να λάμπουμε... Ο Γ. Ντύερ πολύ σοφά έγραψε: "Δεν υπάρχει άγχος. Υπάρχουν μόνο άνθρωποι με αγχώδεις σκέψεις".

Εντελώς τυχαία βρήκα ένα ...τέστ άγχους. Δοκιμάστε το κι εσείς!

Κοιτάξτε τα 2 δελφίνια που πηδάνε πάνω από το νερό.

Και τα 2 δελφίνια είναι ίδια.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αν ένα άτομο έχει stress (άγχος), τότε νομίζει ότι τα 2 δελφίνια φαίνονται διαφορετικά.

Αν υπάρχουν πολλές διαφορές μεταξύ των 2 δελφινιών, αυτό σημαίνει ότι το άτομο που εξετάζει την εικόνα βρίσκεται κάτω από υψηλό ποσοστό πίεσης (stress).

Σας παρακαλούμε, μελετήστε προσεκτικά την εικόνα και αν βλέπετε πολλές διαφορές μεταξύ των 2 δελφινιών, ενημερώστε άμεσα τον προϊστάμενό σας, μαζέψτε την τσάντα σας,

Stop and smell the flowers

Δεν σκεφτόμαστε ψύχραιμα και αφήνουμε το πέπλο της οργής να σκιάζει το μυαλό μας. Τι κι αν ο μπροστινός μας δεν άναψε φλας καθώς έστριβε... Τι κι αν χάλασε κάποιο καινούριο ρούχο μας στην πλύση... Τι κι αν τα παιδιά έχουν κάνει το σπίτι άνω-κάτω... Δεν φταίει ο ταχυδρόμος αν ο λογαριασμός ήρθε 'τσουκτερός'... Τέτοιες μικρο-αναποδιές είναι ικανές να μας χαλάσουν τη διάθεση. Δυστυχώς δεν σκεφτόμαστε εκείνη τη στιγμή ότι τελικά αυτά δεν είναι προβλήματα. Τα σοβαρά προβλήματα είναι άλλα... Πρόβλημα είναι ο θάνατος ενός αγαπημέ-

γοράς, μη νευριάζετε. Παρκάρετε λίγο πιο μακριά, πάρτε τα παιδιά σας από το χέρι και όταν σχολιάσουν για τα λουλούδια που μυρίζουν όμορφα, κοντοσταθείτε, μυρίστε τα κι εσείς γιατί πριν προλάβετε να το συνειδητοποιήσετε τα πέταλα θα πέσουν και θα χαθούν για πάντα!

Να θυμάστε ότι υπάρχουν πολύ πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή! Η ίδια μας η ύπαρξη και η ψυχική μας ισορροπία!

Καλό είναι να θυμόμαστε ότι:
Η ευτυχία μας ...γλυκαίνει
Οι δοκιμασίες μας δυναμώνουν

πηγαίνετε στο σπίτι σας αμέσως και πάρτε 10ήμερη αναρρωτική άδεια από την εργασία σας.

Το γέλιο είναι σίγουρα ένας τρόπος να απομακρύνουμε το άγχος. Γι' αυτό απολαύστε το ανέκδοτο:

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ πίεσης άγχους και πανικού;

- Πίεση έχεις όταν η γυναίκα σου είναι έγκυος.

- Άγχος έχεις όταν η κοπέλα σου είναι έγκυος.

- Πανικό έχεις όταν είναι και οι δύο έγκυες!!!

Εορτασμός 96ης επετείου της απελευθέρωσης των Ιωαννίνων από την Πανηπειρωτική Ένωση ΝΝΟ



ΠΑΝΩ: Στιγμιότυπο από τη δοξολογία στον Καθεδρικό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου. ΚΑΤΩ Το Διοικητικό Συμβούλιο της Πανηπειρωτικής Ένωσης ΝΝΟ



Στιγμιότυπα από την εκδήλωση της Πανηπειρωτικής Ένωσης ΝΝΟ για την 96η Επέτειο της Απελευθέρωσης των Ιωαννίνων. Η επιμνημόσυνη δέηση έγινε στον Καθεδρικό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου. Ακολούθησε κατάθεση στεφάνων από τον Πρόεδρο της Πανηπειρωτικής Ένωσης ΝΝΟ κ. Γιώργο Βελλή, το Λιμενάρχη κ. Δημήτριο Κωσταράκη που εκπροσώπησε τον Γενικό Πρόξενο και τον πρόεδρο του ΣΑΕ κ. Γιώργο Αγγελόπουλο.

