



ΜΑΝΙΦΕΣΤΑ ΘΥΜΗΣΕΩΣ

ΟΣΑ Η ΚΑΡΔΙΑ ΔΕΝ ΕΙΠΕ ΠΟΤΕ

FREE E-BOOK



ΑΠΟ: ΜΑΡΙΑ ΠΕΠΠΑ

 hypnotherapy4u.gr | pharmastore.gr

Copyright © 2025 Μαρία Πέππα





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

01 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

02 Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

03 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ

- Αγάπη Χωρίς Διερμηνέα No 1
- Το Μανιφέστο της Παρουσίας No 2
- Το Μανιφέστο της Επικοινωνίας No 3
- Αγάπη Χωρίς WiFi No 4
- Αγάπα με ή Άσε με Ήσυχη No 5
- Όχι πια σε Μισο-Σχέσεις No 6
- Τέρμα τα Ψίχουλα – Θέλω Ολόκληρο το Καρβέλι No 7
- Εκεί που δεν Χωράμε και οι Δύο, δεν θα Μικρύνω Εγώ No 8
- Μη με Διορθώνεις, Κοίτα με No 9
- Σταμάτα να Παίζεις – Άρχισε να Αισθάνεσαι No 10
- Ερωτικές Πτήσεις: Boarding μόνο με Πλήρες Εισιτήριο No 11
- Το Μεγάλο Ναι στον Εαυτό No 12

04 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Σε Εκείνους που Έφεραν Φώς
- Αν Κάτι σου Άγγιξε την Καρδιά



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αυτό το βιβλίο, δεν είναι απλώς ένα βιβλίο. Είναι μια προσωπική πρόσκληση για αυτο-σύνδεση. Ένας χώρος ήρεμης επιστροφής, ένα μαλακό μέρος για να ξαποστάσεις – όχι για να διαβάσεις, αλλά για να καθρεφτιστείς.

Τα Μανιφέστα αυτά γεννήθηκαν στην αγκαλιά της προσωπικής αλήθειας, συνομιλώντας με τη σύγχρονη γυναίκα. Εκείνη που παραπατάει ανάμεσα στην καρδιά και στην επιβίωση...

Αυτά τα Μανιφέστα είναι η αγκαλιά που έλειψε. Η φωνή που ήθελες να ακούσεις και δεν ήρθε. Η επιβεβαίωση πως είσαι ακριβώς όπως χρειάζεται να είσαι. “Ολόκληρη. Αληθινή.”

Για μένα, “Μανιφέστο” σημαίνει: Μια δήλωση προς τον κόσμο, αλλά πρώτα προς τον εαυτό. Μια υπόσχεση ότι μπορείς να έχεις υγιείς, βαθιές, ζωντανές σχέσεις αν πρώτα σταθείς δίπλα στον εαυτό σου.

Αν τιμήσεις την αξιοπρέπειά σου, αν θυμηθείς ποια ήσουν πριν σε “μάθουν” να σιωπάς.

Αυτό το έργο γεννήθηκε μέσα από τη δική μου θλίψη και πικρία παρατηρώντας τον φόβο των ανθρώπων για ουσιαστική δέσμευση. Τη ματαιώση των γυναικών που κουράστηκαν να ελπίζουν. Γεννήθηκε για να θυμίσει πως η Αγάπη δεν είναι γρίφος, δεν είναι παιχνίδι, δεν είναι συμβιβασμός με τον εαυτό σου.

Αν αφεθείς με τρυφερότητα σε κάθε σελίδα, ίσως βρεις εκείνους τους μικρούς “θραυσμούς” που ζητούν φως.

Αυτό δεν είναι απλώς ανάγνωση. Είναι επιστροφή. Είναι συμφιλίωση. Είναι ένα μεγάλο ΝΑΙ στον εαυτό σου.



Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

Είμαι μια γυναίκα σαν εσένα. Που ένιωσε, πάλεψε, σώπασε, φώναξε,
ξαναγεννήθηκε.

Που είδε τις σκιές της και τις κράτησε αγκαλιά.

Που κάποτε ζήτησε αγάπη με ψίχουλα – και σήμερα, θέλει όλο το καρβέλι.

Είμαι η συνοδοιπόρος σου στο μονοπάτι της αυτοσύνδεσης – μα πριν απ’ όλα:
άνθρωπος.

Με λόγια, με σιωπές, με εργαλείο την Κλινική Ύπνωση, ένα σύνολο
εναλλακτικών προσεγγίσεων και την αγάπη άνευ όρων.

Με εμπειρία συνεχούς πορείας στην ύπνωση και τη διαχείριση ανθρώπινων
σχέσεων, στέκομαι δίπλα σε όσες και όσους θέλουν να επουλώσουν, να θυμηθούν,
να επιστρέψουν στη βαθιά, αυθεντική “ναι” συμφωνία με τον εαυτό τους.

Γράφω για να θυμάμαι. Γράφω για να σου θυμίζω.

Ότι δεν γεννήθηκες για να μικρύνεις,
ότι η καρδιά σου αξίζει χώρο,
κι ότι η αγάπη, όταν είναι αληθινή,
δεν χρειάζεται διερμηνέα.

Η καρδιά μου γεμίζει όταν βλέπω γυναίκες να στέκονται “ολόκληρες...”

Όχι “καλές”, αλλά αληθινές.

Όχι “βολικές”, αλλά φωτεινές.

Κι αν κάτι θέλω να μείνει στο τέλος αυτής της ανάγνωσης, είναι αυτό:

Μην περιμένεις άλλο να σε διαλέξουν.

Διάλεξε εσύ τον εαυτό σου.

Και χτίσε τη ζωή που σου ταιριάζει.

Με αγάπη,

Μαρία Πέππα

 hypnotherapy4u.gr | pharmastore.gr

Copyright © 2025 Μαρία Πέππα





🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο -1

Αγάπη χωρίς Διερμηνέα

- *Η αληθινή αγάπη δεν χρειάζεται μετάφραση, ούτε αφήνει κόμπο στο στήθος.*
- *Αν πρέπει να ερμηνεύω κάθε λέξη σου, τότε δεν μιλάμε την ίδια γλώσσα*

Θυμάσαι εκείνες τις σχέσεις που ήσουν περισσότερο ντετέκτιβ παρά σύντροφος;
Που έψαχνες τα “μηνύματα πίσω από τα λόγια”, το “τι εννοούσε στ’ αλήθεια”
ή “αν το χαμόγελο ήταν αληθινό”;

Ε, όχι άλλο.

Η αγάπη δεν χρειάζεται διερμηνέα.

Χρειάζεται παρουσία. Αλήθεια.

Τρυφερότητα που φαίνεται χωρίς να πρέπει να αναλυθεί.



Τι Σημαίνει “Αγάπη με Αγωνία”:

Η αγάπη με αγωνία είναι εκείνη που δεν ξέρεις ποτέ πού πατάς.
Είναι ο κόμπος στο στήθος όταν δεν ξέρεις αν νοιάζεται.
Είναι το “να μην πω πολλά για να μην τον τρομάξω”.
Είναι το “περιμένω να μου στείλει πρώτος μήνυμα, αλλιώς δεν ξέρω αν με θέλει”.
Αυτό δεν είναι αγάπη. Είναι παιχνίδι στρατηγικής με φόντο την καρδιά σου.
Και η καρδιά δεν παίζει. Χτυπά.

Ποια Είναι η Αληθινή Αγάπη:

Η αληθινή αγάπη σε ησυχάζει.
Δεν χρειάζεται να την εξηγήσεις, ούτε να αποδείξεις την αξία σου κάθε μέρα.
Ξέρεις πως υπάρχουν στον άλλο, χωρίς να κρέμεσαι από ειδοποιήσεις.
Δεν φοβάσαι να είσαι εσύ. Δεν “κρατιέσαι”. Δεν κόβεις τον εαυτό σου κομματάκια.
Εκείνος σε βλέπει, σε νιώθει, σε υπολογίζει.
Απαντά. Επιβεβαιώνει. Αγκαλιάζει, χωρίς να το ζητήσεις.
Κι αν δεν μπορεί πάντα – μιλάει, δεν σιωπά.
Η αγάπη χωρίς διερμηνέα μιλά με την ψυχή. Δεν χρειάζεται λεζάντες.



Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν θα ζω ξανά σε σχέσεις όπου φοβάμαι να εκφραστώ.
2. Δεν θα προσπαθώ να αποκωδικοποιώ μηνύματα για να καταλάβω αν με θέλουν.
3. Θα ζητάω την αλήθεια, όχι την επιβεβαίωση.
4. Δεν θα αποδέχομαι σχέσεις όπου ο έρωτας μοιάζει με παζλ.
5. Θα είμαι εκεί που με καταλαβαίνουν πριν μιλήσω — όχι εκεί που πρέπει να εξηγώ τα αυτονόητα.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Αξίζω μια αγάπη που με ησυχάζει, όχι που με αναστατώνει.
- Αξίζω επικοινωνία, όχι γρίφους.
- Δεν γεννήθηκα για να κρύβω την καρδιά μου πίσω από “τακτικές”.
- Δεν θα ερμηνεύω την αδιαφορία σαν μυστήριο. Είναι απλώς αδιαφορία.
- Θέλω λέξεις καθαρές, βλέμματα που δεν χρειάζονται μετάφραση, αγκαλιές που δεν αφήνουν ερωτηματικά.



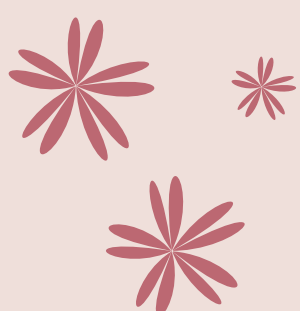
Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Υπόσχομαι στον εαυτό μου να μην ερωτευτώ ποτέ ξανά το αίνιγμα.
Υπόσχομαι να επιλέγω συνδέσεις, όχι παζλ.
Να επιλέγω ανθρώπους που με καταλαβαίνουν πριν εξηγήσω.
Να μη ζητώ μετάφραση για να νιώσω αγαπημένη.
Να θυμάμαι πως η αγάπη που αξίζω... δεν αφήνει κόμπους.
Αγκαλιάζει. Ξεκουράζει. Μιλά τη γλώσσα της καρδιάς.
Και αυτή θα είναι η μόνη που θα λέω “ναι”.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Μια μέρα θα σε κοιτάξω και δεν θα χρειαστεί να ρωτήσω τίποτα.
Θα μου έχεις ήδη απαντήσει με το βλέμμα.

Και τότε θα ξέρω:
Αγάπη είναι αυτό που δεν χρειάζεται μετάφραση –
γιατί μιλά τη γλώσσα της καρδιάς.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Κατέγραψε 3 φορές που ένιωσες πως έπαιζες κάποιο ρόλο, αντί να είσαι ο εαυτός σου.

Τι σημαίνει για σένα “γαλήνια αγάπη”; Γράψε το με δικά σου λόγια.

Ποια θα ήταν η πιο απλή, καθαρή έκφραση αγάπης που επιθυμείς να ακούσεις;

Δημιούργησε τον προσωπικό σου όρκο: Ποια σημάδια δεν θα αγνοήσεις ποτέ ξανά;



🍃 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 2

Το Μανιφέστο της Παρουσίας

- *Δεν είμαι προσωρινή – είμαι προορισμός.*
- *Μην έρχεσαι αν δεν αντέχεις να μείνεις.*
Η αγάπη δεν είναι pit stop.

Κάποτε περίμενα ένα “Καλημέρα” για να νιώσω πως υπάρχω.

Σήμερα, σε έναν κόσμο γεμάτο ήχους, ειδοποιήσεις και σιωπές που μαχαιρώνουν,
η παρουσία έχει γίνει επανάσταση.

Δεν ζητάμε πολλά. Ζητάμε απλά να είσαι εκεί, όταν λες πως είσαι εκεί.

Όταν υπόσχεσαι, να εννοείς.

Όταν γράφεις “μου λείπεις”, να το εννοεί και το σώμα σου.

Κι όταν μπαίνεις σε μια ζωή, να μπαίνεις με τα παπούτσια σου φρεσκογυαλισμένα.

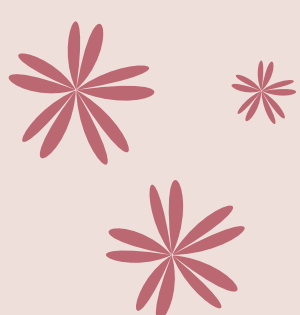


Στον καιρό της απουσίας:

Ζούμε στην εποχή του “είμαι εδώ” με ένα scroll, αλλά απουσιάζουμε από καρδιές.
Το “σε σκέφτομαι” χωρίς να υπάρχει καμία πράξη που να το αποδεικνύει.
Και κάπου εκεί, χάσαμε την μαγεία της παρουσίας—της αυθεντικής,
της απτής, της καθημερινής.
Όχι, δεν ζητάμε υπερβολές. Ζητάμε την αλήθεια.
Το “ναι” που μένει, το “θα είμαι εκεί” που πραγματώνεται.
Εκείνον που δεν χρειάζεται να τον ψάξεις, γιατί δεν σε άφησε ποτέ να τον χάσεις.

Όταν είσαι, να είσαι:

Η παρουσία δεν είναι απλώς φυσική. Είναι ψυχική.
Δεν είναι το μήνυμα, είναι το πότε, το πως και γιατί το στέλνεις.
Δεν είναι η φωτογραφία στο Instagram, είναι το βλέμμα στο πρωινό τραπέζι.
Δεν είναι η υπόσχεση, είναι η καθημερινή σου επιλογή να “μείνεις”, ακόμα
κι όταν δεν είναι όλα ρόδινα.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν με συγκινεί η ένταση, αν δεν συνοδεύεται από σταθερότητα.
2. Δεν θέλω τα “πολλά λόγια” – θέλω τον έναν που έρχεται όταν χρειάζεται.
3. Δεν είμαι καρτ ποστάλ. Δεν με κοιτάς και μετά με πετάς.
4. Αν σε φοβίζει η παρουσία μου, να μην σε δελεάζει η ενέργειά μου.
5. Θέλω να μείνει εκείνος που δεν με θέλει σαν απόδραση, αλλά σαν λιμάνι.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

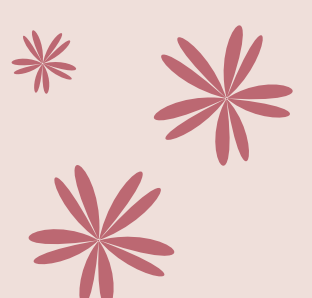
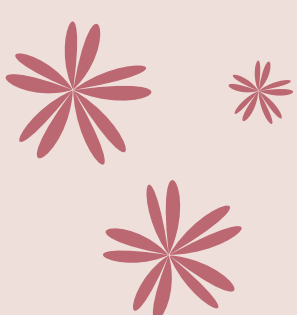
Δεν με γοητεύουν τα φώτα που αναβοσβήνουν. Θέλω το φως που μένει ανοιχτό.

Δεν θα αγνοήσω ξανά εκείνη τη σιωπή που με πλήγωσε, απλώς και μόνο επειδή ήλπισα.

Δεν θα γεμίσω τα κενά με φαντασία – θέλω ανθρώπους, όχι υποθέσεις.

Αν δεν είσαι διαθέσιμος συναισθηματικά, μην ζητάς χώρο στην καρδιά μου.

Παρουσία δεν είναι “θα τα πούμε”. Είναι “είμαι ήδη εδώ”.





Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Από σήμερα,
δεν σπαταλώ άλλο τον χρόνο μου σε σχέσεις-αναμονής.
Εκεί που περιμένω, φεύγω.
Δε βαφτίζω “προσπάθεια” το ελάχιστο.
Δε λέω “ίσως αύριο” σε ανθρώπους που δεν ήταν εδώ ούτε χθες.

Υπόσχομαι στον εαυτό μου
να μην ξανα-συμβιβαστώ με σχεδόν,
να μην ξαναχαμογελάσω σε κάποια “παρουσία” που φεύγει
πιο γρήγορα απ’ όσο ήρθε.

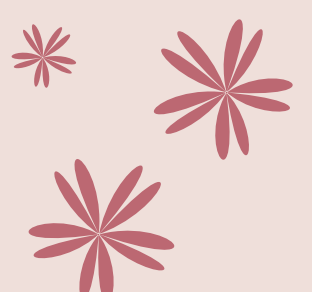
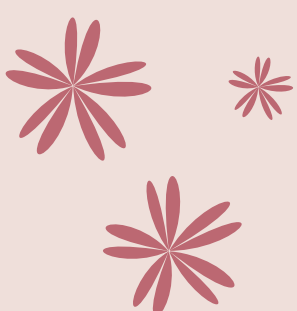
Αυτό το κεφάλαιο είναι για μένα.
Κι όποιος σταθεί δίπλα μου,
θα πρέπει να σταθεί με όλο του το φως.
Όχι με μισο-κουμπωμένο συναίσθημα.

Θα κρατήσω την πόρτα ανοιχτή μόνο για εκείνον που ξέρει
να τη χτυπήσει—και να σταθεί.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Τον ρώτησα γιατί χάθηκε. Μου είπε “έτρεχαν όλα”.
Μα εγώ δεν έτρεχα. Περίμενα.
Κι αυτή είναι η διαφορά.

Εγώ έμεινα. Εκείνος απλώς δεν ήρθε ποτέ.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Σημείωσε εδώ το δικό σου όχι .

Γράψε μια υπόσχεση στον εαυτό σου

Κάνε λίστα με red flags που δεν θα ξανα-αγνοήσεις



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο -3

Το Μανιφέστο της Επικοινωνίας

- *Μη μου μιλάς με “μισά μπορώ”.*
Αν με αγαπάς, δώσ’ το μου ολόκληρο.
- *Δεν μισο-απαντώ. Δεν μισο-ακούω.*
Δεν μισο-αγαπώ.

Κάποτε οι λέξεις είχαν βάρος.

Σήμερα, βιαστικές απαντήσεις, reactions αντί για κουβέντες, emojis
αντί για συναισθήματα.

Μα εγώ! Εγώ θέλω να νιώσω. Να καταλάβω. Να επικοινωνήσω.

Όχι να μαντεύω τι νιώθεις, όχι να διεκδικώ την κάθε λέξη σου.

Θέλω κουβέντες που μυρίζουν αλήθεια.

Όχι μισές λέξεις, όχι ξεχασμένα “καληνύχτα”.

Σε έναν κόσμο που έχει μάθει να στέλνει αντιδράσεις αντί για συναισθήματα,
εγώ διαλέγω να μένω εκεί που οι λέξεις ανθίζουν — όχι εκεί που μαραίνονται.

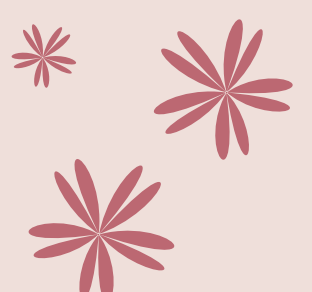
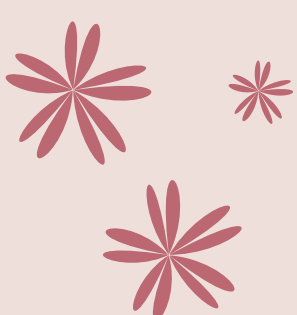


Στην Εποχή της Επικοινωνιακής Λειψυδρίας:

Ζούμε στον καιρό που το “διαβάστηκε” αξίζει περισσότερο από ό,τι ειπώθηκε.
Που μια συνομιλία κόβεται στα δύο, αφήνοντας το μυαλό να συμπληρώνει τα κενά.
Μα εγώ δεν θέλω να υποθέτω. Θέλω να με ακούς. Να σου μιλώ και να απαντάς.
Η αληθινή επικοινωνία δεν είναι σπαζοκεφαλιά. Είναι ροή.
Με λέξεις. Με χρόνο. Με σεβασμό.
Είναι μοίρασμα χωρίς φειδώ.

Όταν Μιλάς, να Εννοείς:

Η επικοινωνία δεν είναι αγγαρεία ούτε υποχρέωση.
Δεν είναι “ό,τι να ναι” απάντηση στις 2 το πρωί ή “όποτε σου περισσεύει χρόνος”
Είναι διάθεση. Είναι παρουσία. Είναι πράξη σεβασμού.
Όταν μιλάς, να εννοείς. Όταν σωπαίνεις, να μην αφήνεις την αμφιβολία να με πνίγει.
Να δίνεις λέξεις, όχι γρίφους.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δε με συγκινούν τα “οκ”. Θέλω κουβέντα, όχι γραμματόσημο.
2. Δεν μου αρκούν τα thumbs up. Χρειάζομαι λέξεις που χτίζουν.
3. Δεν θα συμβιβαστώ με “θα σου πω αύριο” που δεν έρχεται ποτέ.
4. Αν σε κουράζει να μιλήσεις, λυπάμαι. Με κουράζει να υποφέρω.
5. Θέλω διάλογο, όχι ερωτήσεις που πεθαίνουν αναπάντητες.
6. Αν δεν έχεις κάτι να πεις, σεβαστό. Μα μην με ταλαιπωρείς με “λίγο απ’ όλα”.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δε θα ψάχνω πίσω από τις λέξεις να σε βρω.
- Επιλέγω εκείνους που το στόμα τους και η καρδιά τους συνεργάζεται.
- Δεν θα ζητιανέψω απαντήσεις σε μήνυμα που άξιζε μια αγκαλιά.
- Θα μιλάω ξεκάθαρα, γιατί αξίζω καθαρότητα.
- Θα επικοινωνώ όταν νιώθω, όχι όταν πρέπει.
- Αν δεν αντέχεις τη συνομιλία, δε θα αντέξεις την αγάπη μου.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

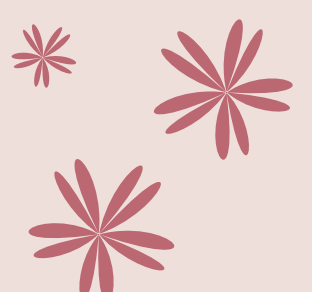
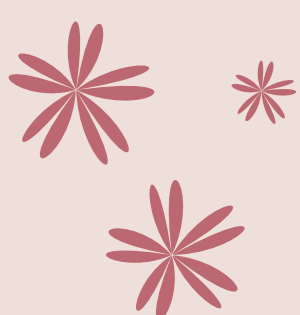
Από σήμερα,
δε θα κάνω συμβόλαια με ημιτελείς κουβέντες.
Δεν θα γεμίζω τα κενά με “ίσως” και “μπορεί”.

Θα απαντώ σε αυτούς που πραγματικά μιλάνε — και εννοούν.
Θα δίνω τη φωνή μου εκεί που ανθίζει το άκουσμα.
Όχι στις σιωπές που με τρώνε από μέσα.
Μόνο στις λέξεις που γεφυρώνουν.
Μόνο στις λέξεις που αγκαλιάζουν.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Περίμενα μια απάντησή σου.
Αντί για λέξεις, ήρθαν σιωπές.

Και κάπου εκεί, έμαθα να μιλάω περισσότερο με τον εαυτό μου,
παρά να εκλιπαρώ άλλους να με ακούσουν.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Γράψε μια φράση που θα ήθελες να ακούσεις χωρίς να τη ζητήσεις.

Κατέγραψε ποια σιωπή σε πλήγωσε περισσότερο και τι έμαθες από αυτήν.

Κατέγραψε ποιο μήνυμα (λεκτικό ή μη) σε έκανε κάποτε να νιώσεις αληθινά “μοναδική”

Σχεδίασε το δικό σου “συμβόλαιο επικοινωνίας” — τι απαιτείς και τι προσφέρεις.



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 4

Αγάπη χωρίς WiFi

- *Όταν δεν συνδέεσαι, αποσυνδέομαι.*
- *Η καρδιά δεν πιάνει σήμα όταν ο άλλος είναι εκτός εμβέλειας.*

Υπάρχει μια μοναξιά που δεν την προκαλεί η απουσία ανθρώπων,
αλλά η απουσία σύνδεσης.

Είναι εκείνες οι σχέσεις που μοιάζουν γεμάτες... από ειδοποιήσεις,
αλλά όχι από συναίσθημα.

Μιλάμε κάθε μέρα, αλλά δεν επικοινωνούμε.

Γελάμε με emoji, αλλά δεν ακουγόμαστε.

Και τότε, ακόμα κι όταν είμαστε δίπλα δίπλα, νιώθουμε μίλια μακριά.



Όταν το “Μαζί” Γίνεται μόνο Τεχνικά:

Χαζεύουμε την οθόνη, όχι ο ένας τον άλλον.

Αναλύουμε την “τελευταία φορά που ήταν online”, αντί να αναρωτηθούμε πότε ήταν τελευταία φορά παρόν στην καρδιά μας.

Η αγάπη δεν αντέχει χωρίς WiFi, λες. Μα ίσως αυτό που δεν αντέχει είναι το κενό ανάμεσα στις ψυχές.

Γιατί άλλη είναι η συνδεσιμότητα, κι άλλη η σύνδεση.

Όταν Είσαι Συνδεδεμένος, να το Δείχνεις:

Δεν θέλω να βλέπω το όνομά σου στην οθόνη.

Θέλω να νιώθω την παρουσία σου στην ψυχή μου.

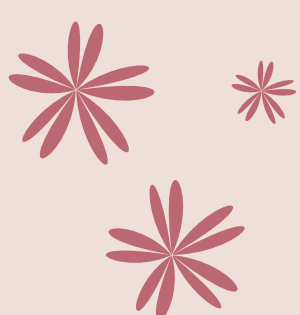
Δεν είναι αρκετό να απαντάς στα μηνύματά μου.

Θέλω να απαντάς στις ανάγκες μου.

Δεν θέλω ένα “τι κάνεις;” από συνήθεια – θέλω μια ερώτηση που κρύβει ενδιαφέρον.

Η σχέση είναι κι εκείνο το τρυφερό καθημερινό check-in.

Το άγγιγμα της παρουσίας.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν θέλω να είμαι επαφή στη λίστα σου – θέλω να είμαι προτεραιότητα στη ζωή σου.
2. Αν δεν με βλέπεις όταν είμαι δίπλα σου, δεν με βλέπεις ούτε στο κινητό σου.
3. Δεν ψάχνω σήμα. Ψάχνω σύνδεση.
4. Δεν θέλω να με θυμάσαι όταν βαριέσαι – θέλω να με θυμάσαι όταν χαμογελάς.
5. Αν η σιωπή σου διαρκεί περισσότερο από το πάθος σου, τότε μιλάει πιο δυνατά.
6. Θέλω μια σχέση που δεν χρειάζεται wi-fi, αλλά καρδιά για να συνδεθεί.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δεν θα ανταγωνίζομαι πια μια οθόνη για λίγη προσοχή.
- Δεν θα μετρώ πια το πόσο με θέλεις, με βάση τα μηνύματα που στέλνεις.
- Δεν θα γεμίζω τα κενά με προβολές – θέλω επαφή, όχι καθυστέρηση σήματος.
- Αν δεν είσαι συναισθηματικά παρών, τότε απλώς δεν είσαι.
- Σύνδεση είναι όταν σε νιώθω, ακόμα κι όταν δεν μιλάς.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Από σήμερα,
δεν θα σιωπώ μπροστά σε συναισθηματική απουσία.
Δεν θα βαφτίζω “επικοινωνία” ένα like ή ένα τι κάνεις; χωρίς βάθος.
Θα συνδέομαι με εκείνους που θέλουν να με νιώσουν –
όχι απλώς να με δουν.

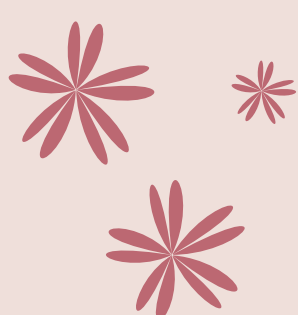
Υπόσχομαι να μην συμβιβαστώ με σχέση που βασίζεται στο WiFi,
αλλά να αναζητώ αυτή που στηρίζεται στην αληθινή σύνδεση.
Δεν θα μείνω σε μια αγκαλιά που έχει σήμα, αλλά όχι ουσία.

Αυτό το κεφάλαιο είναι για μένα.
Γιατί αξίζω μια αγάπη που δεν αποσυνδέεται όταν τα πράγματα
δυσκολεύουν.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Με ρώτησε γιατί χάθηκα. Του είπα “έχασες το σήμα”.

Μα δεν ήταν το σήμα – ήταν η ψυχή μου που περίμενε να συνδεθείς,
κι εσύ ήσουν εκτός εμβέλειας.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Γράψε μια υπόσχεση που θες να κρατήσεις την επόμενη φορά που νιώσεις μόνη..

Κατάγραψε τρία σημάδια που δείχνουν πραγματική σύνδεση – και μην τα ξεχάσεις.

Πώς αλλιώς επικοινωνείς την αγάπη σου όταν τα λόγια απουσιάζουν;

Σημείωσε εδώ το δικό σου “Όχι άλλη αποσύνδεση”



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 5

Αγάπα με ή Άσε με Ήσυχη

- *Η αγάπη δεν είναι αγώνας δρόμου.
Είναι λιμάνι.*
- *Αν δεν μπορείς να με κρατήσεις με σεβασμό,
αποσύρσου με αξιοπρέπεια.*

Ζούμε σε μια εποχή που πολλοί ζητούν το “μαζί”, αλλά λίγοι μπορούν να το αντέξουν.

Σε έναν κόσμο γεμάτο ημίμετρα, διφορούμενα μηνύματα και σχέσεις fast-food, εγώ επιλέγω να διεκδικώ την αγάπη που είναι απλή, καθαρή, σταθερή.

Όχι την αγάπη που παίζει κρυφτό όταν δυσκολεύουν τα πράγματα.

Όχι την αγάπη που με κάνει να αναρωτιέμαι αν αξίζω.

Η αγάπη δεν είναι καταφύγιο για ώρες μοναξιάς.

Είναι δέσμευση. Να προσφέρεις συναισθηματική ασφάλεια, όχι αβεβαιότητα.

Αν δεν είσαι έτοιμος να με κρατήσεις, μην με αγγίζεις.

Εγώ δεν ψάχνω για περισπασμούς. Ψάχνω για ρίζες.



Στον Καιρό της Αστάθειας:

Σήμερα, ο φόβος της δέσμευσης συγκαλύπτεται με μοντέρνες λέξεις:

“Είμαι ελεύθερο πνεύμα”, “Δεν μου αρέσουν οι ταμπέλες”...

Μα η αλήθεια είναι απλή: Αν αγαπάς, φροντίζεις.

Αν νοιάζεσαι, παραμένεις.

Η αληθινή αγάπη δεν μπερδεύει. Ξεκαθαρίζει.

Δεν τρέχεις πίσω της — προχωράτε δίπλα-δίπλα.

Δεν χρειάζεσαι σήματα μορς για να καταλάβεις τι νιώθει.

Στο δείχνει. Το νιώθεις.

Πόσες φορές μείναμε εκεί, ελπίζοντας ότι το σχεδόν θα γίνει ολόκληρο;

Πόσες φορές ονειρευτήκαμε να γεμίσουμε ένα κενό με τη δική μας υπερπροσπάθεια;

Όχι άλλο.

Αξίζουμε έναν έρωτα που δεν χρειάζεται να παρακαλάς για χώρο στην καρδιά του άλλου.

Αξίζουμε την ηρεμία του “ξέρω ότι είμαι σημαντική, χωρίς να πρέπει

να αποδεικνύω συνεχώς ποια είμαι”.

Συναισθηματική Ασφάλεια:

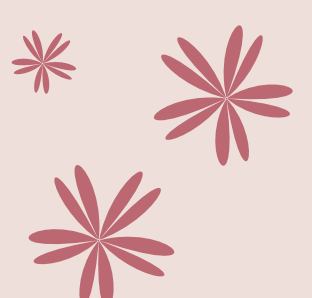
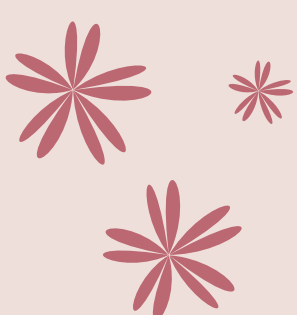
Ασφάλεια είναι να ξέρεις ότι δεν θα τιμωρηθείς για το ότι νιώθεις.

Ότι μπορείς να εκτεθείς χωρίς να πληγωθείς.

Ότι όταν πέφτεις, υπάρχει χέρι να σε πιάσει.

Η αληθινή αγάπη δεν είναι ρωσική ρουλέτα.

Είναι γη να πατήσεις και ουρανός να απλώσεις τα φτερά σου.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν διεκδικώ χώρο σε καρδιές που δεν θέλουν να με χωρέσουν.
2. Δεν απολογούμαι για την ανάγκη μου για καθαρότητα και σταθερότητα.
3. Δεν τρέχω πίσω από μπερδεμένα σινιάλα.
4. Θέλω τον άνθρωπο που με κάνει να νιώθω λιγότερη ανησυχία και περισσότερη γαλήνη.
5. Που δεν κερδίζει την αγάπη μου με λόγια – αλλά με πράξεις σταθερές.
6. Αν με αγαπάς, με αγαπάς ξεκάθαρα. Όχι όταν σε βολεύει.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δεν θα ζητιανέψω συνέπεια.
- Δεν θα φοβηθώ να περπατήσω μόνη όταν το μονοπάτι δίπλα μου είναι ασταθές.
- Δεν θα πιστέψω σε “σχεδόν” και “ίσως”.
- Δεν θα χάσω την ελευθερία μου στο όνομα μιας “σχέσης” που δεν με σέβεται.
- Δεν θα επενδύσω σε ό,τι με αποσταθεροποιεί.
- Δεν είμαι εδώ για να χωράω στο πρόγραμμα. Είμαι εδώ για να με συναντήσουν.



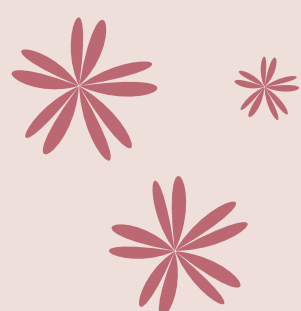
Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Από σήμερα,
Θα επιλέγω εκείνους που με επιλέγουν.
Σταματώ να δίνω εξηγήσεις σε όσους δεν αξίζουν την αγάπη μου.
Θα στηρίζω την καρδιά μου σε βράχους, όχι σε αμμοθύελλες.
Θα αφήνω πίσω εκείνους που με κρατούν σε αναμονή.
Θα ακούω περισσότερο το ένστικτό μου και λιγότερο τις δικαιολογίες τους.

Υπόσχομαι να μην αφήσω κανέναν να διαπραγματευτεί την ανάγκη μου για σταθερότητα.
Υπόσχομαι να μην χτίσω ποτέ σπίτι πάνω σε ερείπια αβεβαιότητας.
Υπόσχομαι να θυμάμαι πως αξίζω αγάπη που κρατά, όχι αγάπη που δοκιμάζεται κάθε μέρα.
Υπόσχομαι να προχωράω με εκείνους που περπατούν δίπλα μου, όχι απέναντί μου.
Υπόσχομαι να περιμένω εκείνον που δεν θα με αναγκάζει να αμφιβάλλω για το αυτονόητο:
ότι είμαι άξια αγάπης. Τελεία.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Δεν θέλω υποσχέσεις που σβήνουν με το πρώτο αεράκι.
Θέλω χέρια που όταν αγγίζουν, να υπόσχονται ασφάλεια.
Και βλέμμα που να λέει: “Σε βλέπω. Σε επιλέγω. Σε κρατάω”.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Κατέγραψε 3 πράξεις που σε κάνουν να νιώθεις ότι αγαπιέσαι με πράξεις και όχι μόνο με λόγια..

Σημείωσε 2 συμπεριφορές που πλέον δεν θα αποδέχεσαι, γιατί σε κάνουν να νιώθεις ανασφάλεια.

Ολοκλήρωσε την πρόταση: “Αισθάνομαι ασφαλής όταν...”

Δημιούργησε μια “Συναισθηματική Συμφωνία” με τον εαυτό σου:
Τι δεσμεύεσαι να προστατεύσεις μέσα σου.



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 6

Όχι Πια σε Μισο-Σχέσεις

- Το “λίγο” δεν είναι αγάπη.
- Δεν δίνω την καρδιά μου με δόσεις.
- Το μισό δεν είναι αρκετό – ποτέ δεν ήταν.

Κουράστηκα να περιμένω ανθρώπους που δεν ξέρουν τι θέλουν.

Να κρατιέμαι από λέξεις χωρίς πράξεις.

Να ζω σε σχέσεις που μοιάζουν με κάτι αλλά δεν είναι τίποτα.

Δεν γίνεται να ζεσταθείς δίπλα σε κάποιον που δεν ανάβει ποτέ τη φωτιά.

Δεν γίνεται να αγαπήσεις πραγματικά μέσα σε σιωπές και διαλείμματα.

Ή είσαι εδώ, ή δεν είσαι.

Από σήμερα, το “περίπου” απορρίπτεται.

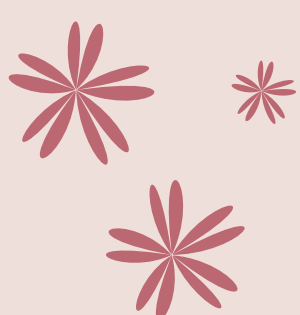


Η Παγίδα της Μισο-Σχέσης:

Οι μισο-σχέσεις είναι αόρατες φυλακές.
Μοιάζουν με κάτι, μα δεν είναι τίποτα.
Έχουν μηνύματα αλλά όχι παρουσία.
Έχουν τρυφερότητα, αλλά όχι συνέπεια.
Σου υπόσχονται, αλλά δεν χτίζουν.
Σου χαμογελούν, αλλά δεν σου κρατούν το χέρι.
Σε κρατούν πάντα στη γωνία της προσμονής.
Είναι το “σχεδόν” που σε εξουθενώνει.

Τι Είναι Σχέση και τι Όχι:

Η σχέση είναι παρουσία.
Είναι συνέπεια. Είναι στήριγμα, ρίζα και φτερό μαζί.
Δεν είναι “θα δούμε”, “ίσως”, “όταν μπορώ”.
Είναι “είμαι εδώ” χωρίς υποσημειώσεις.
Η καρδιά μου αξίζει κάποιον που δεν φοβάται να είναι παρών.
Κάποιον που δεν με κρατάει σε ημίφως.
Όχι άλλη μια αγκαλιά που εξαφανίζεται όταν πέσει η νύχτα.
Όχι άλλη προσμονή για ένα μήνυμα που δεν έρχεται.
Το “σχεδόν” αφήνει πάντα μια πληγή που δεν φαίνεται - αλλά ματώνει.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν με ενδιαφέρουν οι “ανοιχτοί λογαριασμοί”.
2. Δεν είμαι επιλογή όταν δεν έχεις τίποτα καλύτερο να κάνεις.
3. Δεν θα περιμένω να “ωριμάσεις” για να με αγαπήσεις.
4. Δεν χτίζω παλάτια στην άμμο των αναμονών.
5. Είμαι ολόκληρη και θέλω ολόκληρη αγάπη.
6. Δεν θα αφήσω την καρδιά μου να ζει με ψίχουλα, όταν γεννήθηκε για το καρβέλι.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Ό,τι δεν με γεμίζει, με αδειάζει — και το αποχαιρετώ.
- Η αναμονή δεν είναι ρομαντισμός. Είναι χάσιμο χρόνου.
- Η αγάπη δεν είναι γρίφος. Είναι ξεκάθαρη.
- Αν είναι “περίπου”, δεν είναι για μένα.
- Δεν θα δώσω πια χρόνο σε κανέναν που δεν μου τον επιστρέφει.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

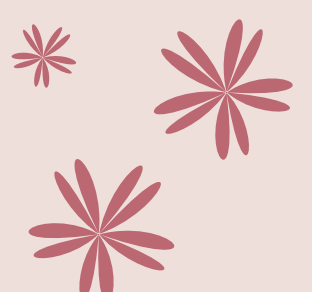
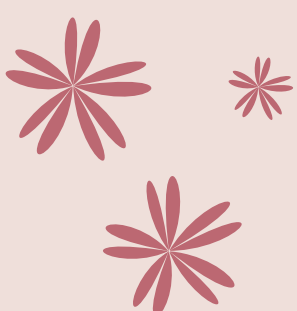
Από σήμερα,
θα λέω “ναι” σε σχέσεις που με γεμίζουν.
Θα λέω “όχι” σε κάθε μισό που προσπαθεί να μοιάσει ολόκληρο.
Θα μένω εκεί που ανθίζω.
Θα φεύγω όταν νιώθω ότι σβήνω.
Δεν θα είμαι ποτέ ξανά το “περίπου” κανενός.

Υπόσχομαι να προστατεύω την ηρεμία μου.
Υπόσχομαι να μην ψάχνω εξηγήσεις εκεί που υπάρχει μόνο ασάφεια.
Υπόσχομαι να βγαίνω από τη μισή σχέση πριν με καταπιεί.
Υπόσχομαι να μην περιμένω κανέναν που δεν έχει ήδη φτάσει.
Υπόσχομαι να δίνω μόνο εκεί που υπάρχει ανταπόδοση.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Στην άκρη κάθε “ίσως”,
ανακάλυψα τη μοναξιά.
Στην καρδιά κάθε “περίπου”,
αναγνώρισα τη στέρηση.

Δεν θέλω να με αγαπούν με ημίμετρα.
Θέλω ολόκληρη τη διαδρομή ή καθόλου.



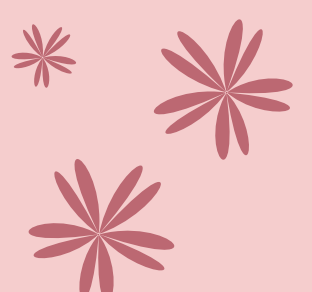
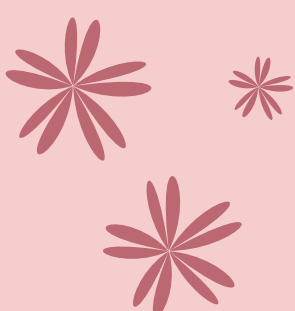


Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Ποιες είναι οι “μισές” κινήσεις που σε πλήγωσαν πιο πολύ;

Πότε ένιωσες ξεκάθαρα ότι δεν ήσουν προτεραιότητα;

Σχεδίασε με λέξεις την “ολόκληρη” σχέση που σου αξίζει. Πως θα είναι; Ποια θα είσαι εκεί;





🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 7

Τέρμα τα Ψίχουλα: Θέλω Ολόκληρο το Καρβέλι

- *Δεν ήρθα για ρόλο κομπάρσου στη ζωή σου.*
- *Τα “σε λίγο” και τα “ίσως” δεν χτίζουν σχέσεις, χτίζουν ανασφάλειες.*

Πόσες φορές ικανοποιηθήκαμε με το ελάχιστο;
Πόσες φορές βαφτίσαμε “αγάπη” τα ψίχουλα που έπεφταν από τραπέζια
που δεν είχαν χώρο για εμάς;
Αρκετά.

Δεν είμαστε συναισθηματικά λιγούρια.
Είμαστε άνθρωποι που διψάνε για ολόκληρη την εμπειρία — και που την αξίζουν.
Όποιος μας θέλει, ας το αποδείξει.
Όποιος δεν μπορεί, ας μας ανοίξει το δρόμο.



Δεν Διψώ για Ψίχουλα:

Αν δίνεις όλο σου το είναι, γιατί να δέχεσαι το μισό;
Αρκετά.

Η συναισθηματική πείνα δεν γεμίζει με αποσπάσματα αγάπης,
ούτε με “ίσως” και με “κάποτε”.

Θέλουμε το καρβέλι ολόκληρο: το γέλιο, το δάκρυ, την υποστήριξη,
τη φροντίδα, τη συνέπεια.

Μη μου Πετάς Ψίχουλα:

Αν αγαπάς, να το δείχνεις.

Όχι με περιστασιακά “σ’ αγαπώ” που χάνονται στον αέρα, αλλά με καθημερινές πράξεις.

Όχι με ραντεβού υπό συνθήκες, αλλά με σταθερή παρουσία.

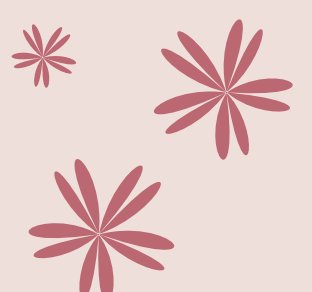
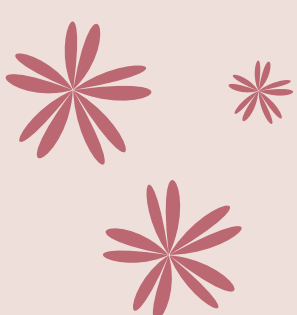
Θέλω βλέμματα που μένουν,

λόγια που γίνονται πράξεις,

χέρια που δεν κρύβονται στη δυσκολία.

Δεν χτίζεις οικογένεια, σχέσεις, φιλίες με υπόλοιπα.

Χτίζεις όταν βάζεις ολόκληρο τον εαυτό σου στο τραπέζι.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν θα δεχτώ σχέσεις από ανάγκη.
2. Δεν θα παρακαλώ για συναισθηματικά ψίχουλα.
3. Δεν θα πείσω κανέναν για την αξία μου.
4. Θέλω εκείνον που δίνει χωρίς να μετράει.
5. Θέλω πάθος, όχι “θα δούμε”.
6. Θέλω αγάπη με σάρκα και οστά, όχι σκιά.
7. Θέλω να δίνω και να παίρνω ολόκληρο το καρβέλι, όχι τα τρίμματα.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Αξίζω αγάπη που γεμίζει και δυναμώνει, όχι που πεινάει και κουράζει.
- Δεν θα υποκρίνομαι ότι “είμαι οκ” με το μισό.
- Δεν είμαι επιλογή ανάγκης.
- Θέλω την αλήθεια, όχι υποσχέσεις με ημερομηνία λήξης.
- Όποιος με βλέπει ως δεύτερη επιλογή, δεν έχει θέση στην πρώτη γραμμή της ζωής μου.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Από σήμερα,
λέω ναι σε ό,τι με τρέφει αληθινά,
και όχι σε ό,τι με κρατάει μισο-ζωντανή.

Από σήμερα,
είμαι το γεύμα, όχι το ορεκτικό.
Είμαι η γιορτή, όχι το διάλειμμα.

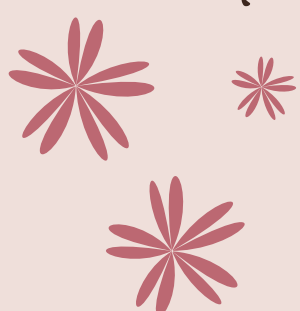
Υπόσχομαι στον εαυτό μου
να διεκδικώ ολοκληρωμένη αγάπη,
να μην βολεύομαι με ημίμετρα,
να μην πεινώ συναισθηματικά εκεί που θα έπρεπε να ευημερώ.

Αυτό το κεφάλαιο είναι η υπενθύμιση ότι
όταν ξέρεις τι αξίζεις,
δεν κάθεται σε τραπέζια που σε ταΐζουν ό,τι περίσσεψε.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Έλεγε ότι μ' αγαπούσε, αλλά ερχόταν πάντα τελευταίος.
Κι εγώ μάθαινα να γεμίζω με μισόλογα, να χορταίνω με αναμονές.
Όχι πια.
Θέλω να αγαπηθώ την ώρα που πεινάω, όχι όταν δεν έχει τίποτα
καλύτερο να κάνει.

Σήμερα λέω τέλος.
Απόψε σερβίρω εμένα ολόκληρη.
Και μόνο τους εκλεκτούς —





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Σημείωσε εδώ τι δεν αποδέχεσαι πια ως “αρκετό”..

Γράψε πώς μοιάζει για εσένα η αληθινή, πλήρης αγάπη.

Κατέγραψε τα νέα “στάνταρ” που θέλεις να καθορίσεις στις σχέσεις σου

Κατέγραψε πώς θα μοιάζει μια σχέση που σου αξίζει πραγματικά.



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 8

Εκεί που δεν Χωράμε και οι Δύο, δεν θα Μικρύνω Εγώ

- *Δεν θα μικρύνω για να χωρέσω σε ζωή που με περιορίζει.*
- *Δεν θα διπλωθώ στα δύο για να χωρέσω στην απουσία σου.*

Κάποτε πίστεψα ότι για να χωρέσω σε καρδιές, έπρεπε να μικρύνω τον εαυτό μου.

Να κρύψω το γέλιο μου, να σβήσω τα όνειρά μου, να μαζέψω τις φτερούγες μου.

Σήμερα ξέρω:

Δεν ήμουν ποτέ το πρόβλημα.

Το πρόβλημα ήταν ο χώρος που δεν ήθελαν να ανοίξουν για μένα.

Η αληθινή αγάπη δεν απαιτεί συρρίκνωση.

Απλώνεται και δημιουργεί χώρο, δεν τον κλέβει.



Γιατί δεν Χωράμε:

Δεν είναι θέμα όγκου. Είναι θέμα ψυχής.

Όταν αγαπάς, χωράει μέσα σου όλη η θάλασσα, όλο το φως, όλος ο κόσμος του άλλου.

Όταν δεν αγαπάς, σε ενοχλεί ακόμα και η ανάσα του.

Αν χρειάζεται να παλέψω για λίγο χώρο, τότε δεν είναι δικό μου το σπίτι.

Δεν θα κρατήσω την ανάσα μου για να κάνω χώρο σε εκείνους που δεν ξέρουν να αναπνέουν μαζί μου.

Όταν Αναγκάζεσαι να Μικρύνεις:

Θέλω να αγαπηθώ όπως είμαι:

με τις φωνές μου, τα πάθη μου, τα λάθη μου, τα όνειρά μου όλα χύμα στο τραπέζι.

Θέλω να είμαι με κάποιον που θα πει:

“Χώρεσες ήδη – ήσουν προορισμένη για εδώ”.

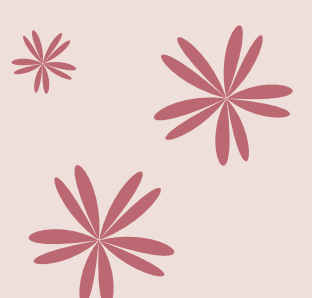
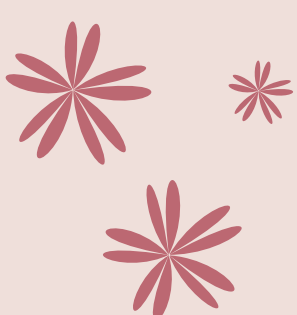
Όχι με κάποιον που θα μετράει αν περισσεύω.

Αν σε πνίγω, φύγε.

Αν σε πλουτίζω, μείνε.

Αλλά μην μου ζητήσεις να μικρύνω για να χωρέσω. Δεν γίνεται.

Δεν θέλω. Δεν πρέπει.



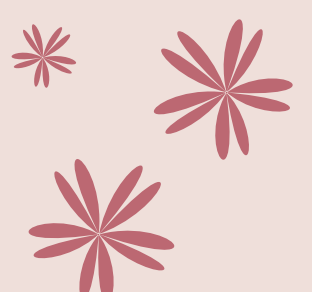
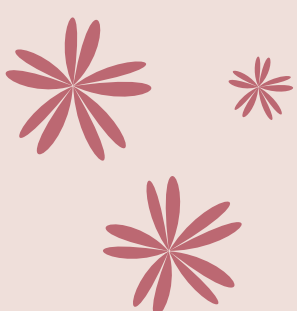


Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν θα ζητήσω ξανά συγγνώμη επειδή είμαι ολόκληρη.
2. Δεν διπλώνω τα όνειρά μου για να τα βολέψω σε μικροσκοπικές ζωές.
3. Δεν κρύβω τη φωνή μου για να μην ενοχλώ.
4. Δεν περιορίζω το φως μου για να λάμψει κάποιος άλλος.
5. Θα μείνω εκεί που με γιορτάζουν — όχι εκεί που με υπομένουν.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δεν θα μικρύνω άλλο για να βολέψω άλλους.
- Δεν θα ζητήσω συγγνώμη για τον χώρο που καταλαμβάνω στη ζωή.
- Δεν θα κόψω τα φτερά μου για να μη σε σκιάσω.
- Δεν θα ζητιανέψω χώρο — θα περπατήσω εκεί που με χωρούν.
- Η αγάπη είναι χώρος. Όχι φυλακή.
- Δεν ανήκω εκεί που χωράω μόνο με το ζόρι.





Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

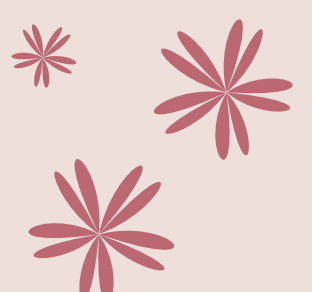
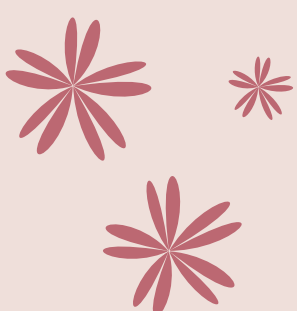
Από σήμερα,
θα αγαπώ εκεί που αγαπιέμαι ολόκληρη.
Θα χωράω εκεί που δεν χρειάζεται να μικρύνω.
Θα αφήνω πίσω χώρους που με πνίγουν, όσο όμορφοι κι αν μοιάζουν από μακριά.

Υπόσχομαι να μην μικρύνω για κανέναν.
Υπόσχομαι να μην ξανακάνω τον εαυτό μου πιο “βολικό”.
Υπόσχομαι να παραμείνω όσο μεγάλη είναι η αγάπη μου για μένα.
Υπόσχομαι ότι θα αγαπώ τη φωνή μου, ακόμα κι αν σε κάποιους φαίνεται δυνατή.
Υπόσχομαι ότι θα ανοίγω τα φτερά μου, ακόμα κι αν κάποιοι στέκονται πολύ κοντά
και φοβούνται το φτερούγισμά μου.
Όποιος αγαπάει αληθινά, αγαπάει ολόκληρο το σύμπαν σου —
όχι μια συρρικνωμένη εκδοχή σου.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Εκεί που έπρεπε να κρατήσω την αναπνοή μου για να μη σε ενοχλήσω,
εκεί κατάλαβα ότι δεν είσαι ο προορισμός μου.

Δεν ήρθα στη ζωή για να συρρικνωθώ. Ήρθα για να ανθίσω.



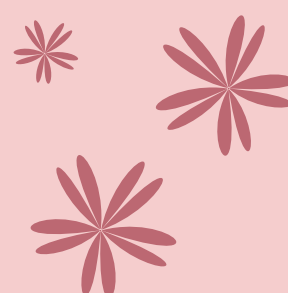
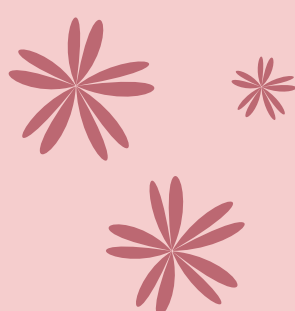


Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Θυμήσου μια στιγμή που “μίκρυνες” για να μην χάσεις κάτι ή κάποιον

Γράψε μια υπόσχεση για το πώς θα προστατεύεις τον χώρο της καρδιάς σου.

Κατάγραψε 3 σημάδια που δείχνουν ότι είσαι σε έναν χώρο που σου αξίζει.





🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 9

Μη με Διορθώνεις, Κοίτα με

- *Δεν είμαι project για επιδιόρθωση — είμαι παρουσία για αποδοχή.*
- *Μη μου δείχνεις τι πρέπει να αλλάξω.
Δες ποια είμαι όταν με κοιτάζεις αληθινά.*

Κάποτε νόμιζα ότι αν διορθώσω τα “λάθη” μου, θα με αγαπήσουν πιο εύκολα.
Προσπάθησα να “λειάνω” τις γωνίες μου, να αλλάξω τον ήχο της φωνής μου,
να χαμηλώσω την έντασή μου.

Μα κάθε διόρθωση ήταν ένα μικρό ψέμα απέναντι στον εαυτό μου.

Όσπου μια μέρα, κοίταξα τον καθρέφτη και είπα:

“Κοίτα με. Μη βιαστείς να με αλλάξεις. Είμαι ήδη αρκετή.”



Δεν Είμαι Εργασία για Διόρθωση:

Όταν με αγαπάς για το ποια μπορώ να γίνω, αγνοείς το ποια είμαι τώρα.
Και αυτή τη στιγμή, είμαι ήδη αρκετή.

Δεν είμαι μια εκκρεμότητα.

Δεν είμαι πρόβλημα.

Δεν είμαι ημιτελής.

Μην προσπαθείς να με πλάσεις – προσπάθησε να με δεις.

Αν θέλεις να με αλλάξεις, δεν με αγαπάς.

Αν θέλεις να με ανακαλύψεις, τότε ίσως είσαι εδώ για κάτι αληθινό.

Η Δύναμη του να με Κοιτάς:

Το βλέμμα που γιατρεύει δεν είναι αυτό που σκανάρει τα λάθη.

Είναι αυτό που βλέπει την καρδιά πίσω από τα λόγια,

τη δύναμη πίσω από το δάκρυ, την ομορφιά μέσα στο μπερδεμένο.

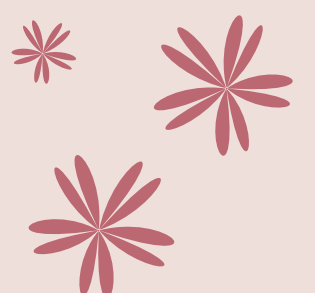
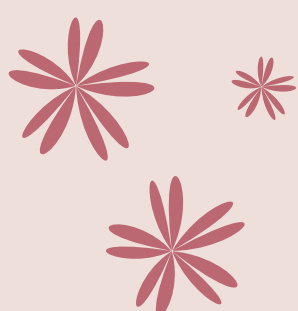
Δεν ζητώ να με εξιδανικεύσεις. Ζητώ να με δεις.

Να μη σπεύσεις να με επαναφέρεις σε κάποια εικόνα δική σου,

αλλά να σταθείς απέναντί μου με αποδοχή, κι αν μπορείς, με τρυφερότητα.

“Όποιος με βλέπει χωρίς να με διορθώνει... μου επιτρέπει να ανθίσω”

Γι’ αυτό σου λέω: Μη με διορθώνεις. “Κοίτα με”





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν είμαι εδώ για να γίνω η τέλεια εκδοχή σου για μένα.
2. Δεν θέλω σχέσεις που βασίζονται στη βελτίωσή μου – αλλά στη σύνδεσή μας.
3. Η ομορφιά μου δεν είναι αποτέλεσμα “δουλειάς” — είναι η αλήθεια μου.
4. Δεν αντέχω άλλο το “έλα να σε διορθώσω”. Αντέχω μόνο το “σε βλέπω”.
5. Αν με κοιτάς με αποδοχή, ανθίζω. Αν με κοιτάς με προσδοκία, μαραίνομαι.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δεν γεννήθηκα για να είμαι σχέδιο βελτίωσης κάποιου άλλου.
- Δεν είμαι υπό εξέταση – είμαι υπό φωτισμό.
- Η καρδιά μου δεν αντέχει άλλη σύγκριση.
- Η αγάπη δεν είναι τελειοποίηση – είναι αγκάλιασμα.
- Αυτό που χρειάζομαι είναι να με δεις εκεί που είμαι – όχι εκεί που θέλεις να με φτάσεις.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Υπόσχομαι να μην παραδοθώ ξανά σε σχέσεις που με κρίνουν περισσότερο απ' όσο με βλέπουν.

Υπόσχομαι να σταθώ μπροστά σε ανθρώπους που μπορούν να αντικρίσουν την αλήθεια μου χωρίς να θέλουν να τη διορθώσουν.

Υπόσχομαι ότι θα επιλέγω να είμαι με εκείνους που με αποδέχονται, όχι με εκείνους που με διορθώνουν.

Υπόσχομαι ότι θα βλέπω και εγώ έτσι τους άλλους.

Χωρίς φίλτρα. Χωρίς προσδοκίες.

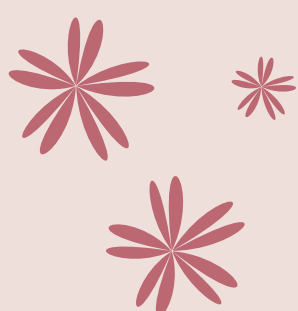
Γιατί μόνο μέσα από αληθινά βλέμματα, γεννιέται η αληθινή σύνδεση.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Μην με αγαπάς για το ποια ίσως γίνω.

Μείνε για να με δεις να υπάρχω — όχι για να με αλλάξεις.

Κάθε φορά που δεν με διορθώνεις, αλλά με βλέπεις, γεμίζω χώρο. Και ανθίζω.



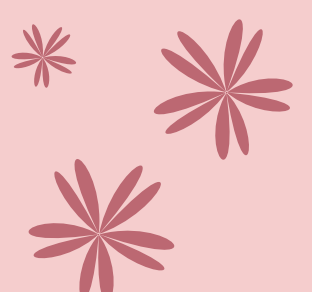
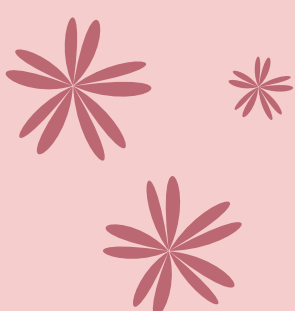


Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Γράψε μια στιγμή που ένιωσες ότι κάποιος σε διόρθωνε αντί να σε κοιτάζει. Πώς ένιωσες; .

Κατάγραψε 3 χαρακτηριστικά σου που έχεις μάθει να κρύβεις για να γίνεις πιο “αρεστή”.

Τι σημαίνει για σένα “με βλέπεις”; Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη;





🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 10

Σταμάτα να Παίζεις Άρχισε να Αισθάνεσαι

- *Δεν είμαι πιόνι σε παιχνίδι συναισθημάτων.*
- *Δεν θέλω “παιχνίδια” και “στρατηγικές”.
Θέλω ανθρώπους που νιώθουν.*

Κάποτε μπερδεύτηκα. Έπαιξα κι εγώ.

Το έπαιξα άνετη. Δυνατή. Απρόσβλητη.

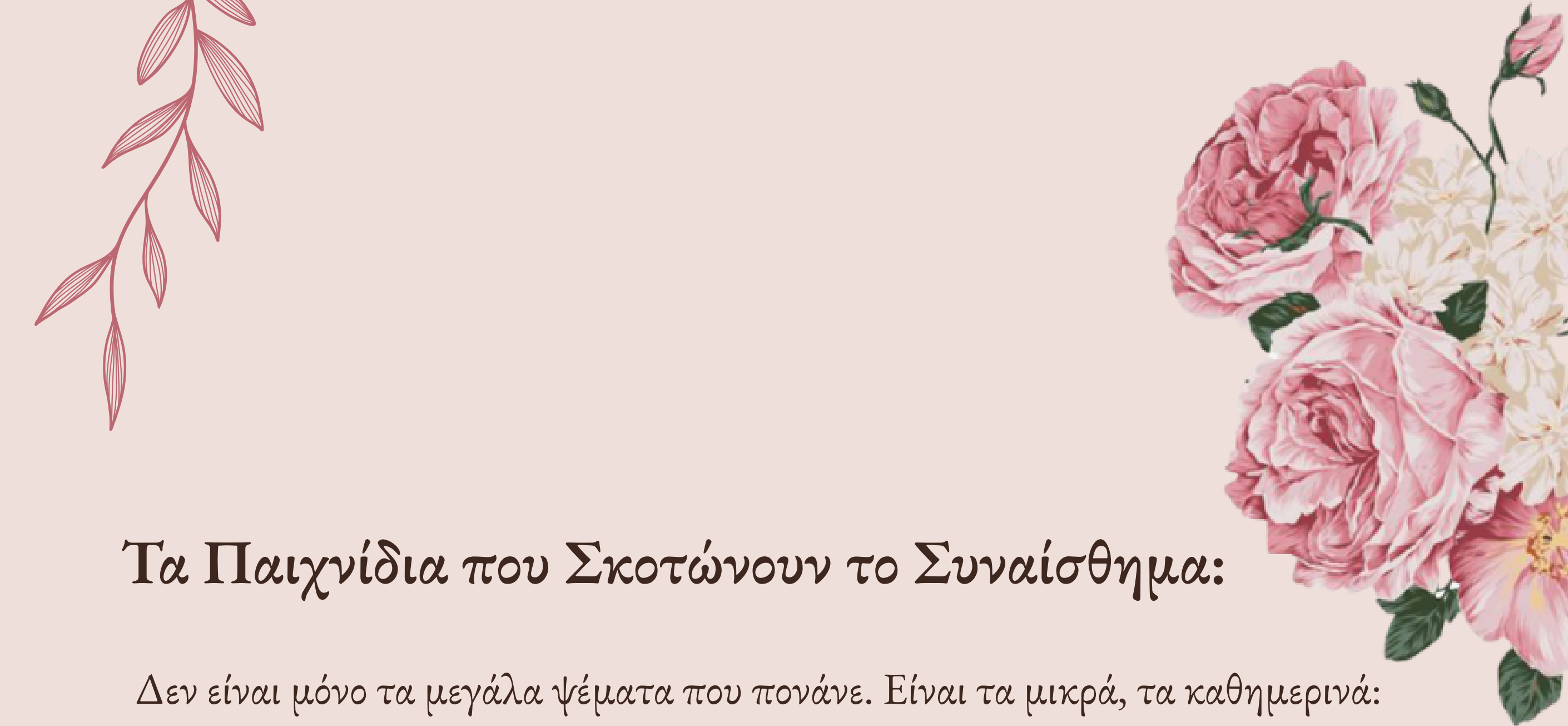
Έδειχνα χαλαρή ενώ καιγόμουν από ερωτήσεις που δεν τολμούσα να κάνω.

Αγνοούσα τα ένστικτά μου για να φανώ “cool”.

Μέχρι που ένιωσα άδεια.

Γιατί το παιχνίδι που παίζεις για να μη χάσεις... τελικά σου κλέβει ό,τι έχεις.

Κι εγώ δεν ήρθα για να παίζω. Ήρθα για να νιώθω.



Τα Παιχνίδια που Σκοτώνουν το Συναίσθημα:

Δεν είναι μόνο τα μεγάλα ψέματα που πονάνε. Είναι τα μικρά, τα καθημερινά:

Τα “είμαι καλά” που κρύβουν τρικυμίες.

Τα “δεν έγινε τίποτα” που κουβαλάνε ολόκληρη προδοσία.

Τα “θα δούμε” που μαχαιρώνουν την προσμονή.

Κι εγώ;

Δεν θέλω άλλο να ψάχνω νόημα σε σιωπές και υπονοούμενα.

Θέλω καθαρό βλέμμα, ζωντανή καρδιά και λόγια που σημαίνουν την αλήθεια.

Η Ανάγκη για Αλήθεια:

Θέλω να αισθάνομαι, όχι να αναλύω.

Να νιώθω ασφάλεια, όχι ανασφάλεια.

Να είμαι σε σχέση με παρουσία – όχι με φαντάσματα και σκιές.

Δεν ζητώ τέλεια επικοινωνία. Ζητώ αληθινή.

Θέλω να μπορώ να λέω “με πονάει” και να μην θεωρηθώ υπερβολική.

Να λέω “μου λείπεις” και να μην θεωρηθώ εξαρτημένη.

Θέλω να νιώθω. Όχι να παίζω.

Γιατί το “σ’ αγαπώ” που δεν το νιώθεις, δεν έχει ήχο. Μόνο ηχώ.



Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν θα προσποιούμαι ότι δεν νιώθω.
2. Δεν θα καθυστερώ τα λόγια μου για να φανώ αδιάφορη.
3. Δεν θα κρατώ πίσω την αλήθεια μου για να με “θέλουν περισσότερο”.
4. Δεν θα επενδύω εκεί που παίζουν με τις λέξεις και τα όρια.
5. Δεν θα μπω σε κανένα παιχνίδι. Είμαι άνθρωπος, όχι πιόνι.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Το να νιώθεις είναι δύναμη, όχι αδυναμία.
- Το να εκφράζεις δεν σε κάνει λιγότερο επιθυμητό. Σε κάνει αληθινό.
- Δεν θα καταπιέσω τα συναισθήματά μου για να “ταιριάξω” με την εποχή.
- Δεν θα τιμωρώ την καρδιά μου για τη γενναιοδωρία της.
- Δεν θα παίζω ρόλους για να με αγαπήσουν. Θα είμαι ολόκληρη.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

Υπόσχομαι ότι όταν:

Θα αισθάνομαι, θα το δείχνω.

Θα αγαπώ χωρίς να μετρώ.

Θα διεκδικώ χωρίς να κρύβομαι.

Θα μιλώ όταν καίγομαι — όχι όταν είναι πια αργά.

Γιατί το να νιώθεις, είναι το μόνο που μας κάνει ανθρώπινους.

Υπόσχομαι ότι δεν θα γίνω ξανά πιόνι σε παιχνίδι αγάπης.

Υπόσχομαι να νιώθω, να εκφράζομαι, να διεκδικώ.

Υπόσχομαι να αγαπώ με την καρδιά μου ανοιχτή, όχι κλειδωμένη.

Υπόσχομαι να μη ντραπώ για τη δύναμη των συναισθημάτων μου.

Αν κάποιος φοβάται να νιώσει, δεν είναι για μένα.

Εγώ δεν παίζω. Εγώ αγαπώ.

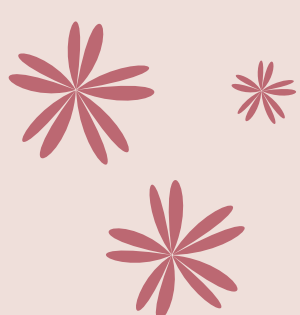
Ψίθυρος Ημερολογίου:

Σταμάτησα να παίζω τη σιωπηλή.

Σταμάτησα να προσποιούμαι πως δεν νιώθω.

Γιατί όταν αγαπάς, δεν παίζεις.

Ανοίγεις. Τρέμεις. Ζεις.



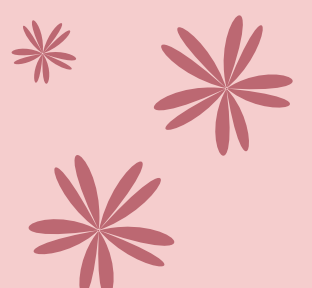
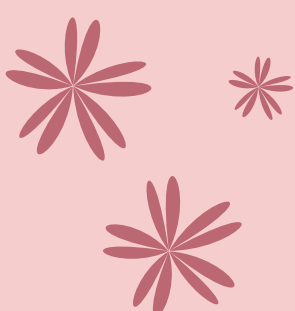


Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Γράψε ένα συναίσθημα που συχνά κρύβεις και υποσχέσου να το εκφράσεις..

Γράψε μια στιγμή που επέλεξες να παίζεις αντί να εκφραστείς. Τι φοβόσουν;

Ποια είναι το πιο γλυκά “σ’ αγαπώ” που δεν τόλμησες να αφήσεις ελεύθερα;





🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο - 11

Ερωτικές Πτήσεις: Boarding Μόνο με Πλήρες Εισιτήριο

- *Αν δεν είσαι έτοιμος να μείνεις μέχρι τον τελικό προορισμό, δεν μπαίνεις στην πτήση.*
- *Εγώ αναζητώ συνεπιβάτη, όχι λαθρεπιβάτη.*

Κάποτε αρκούσε ένα ραντεβού και μια βόλτα για να ξεκινήσει ένα ταξίδι αγάπης.
Σήμερα, τα boarding passes γράφουν “σχέση”, αλλά συχνά τελειώνουν
σε “επόμενη στάση: απογοήτευση”.

Δεν θέλω να είσαι εκεί για τη φωτογραφία. Θέλω να είσαι εκεί για την απογείωση
και —το κυριότερο— για τις αναταράξεις.

Το ταξίδι δεν είναι για όσους φεύγουν στην πρώτη κακοκαιρία.

Είναι για εκείνους που δένουν τις ζώνες τους και μένουν.

Γιατί το “μαζί” δεν είναι διαδρομή για τουρίστες.

Είναι επιλογή για αληθινούς ταξιδιώτες.



Γιατί Μένουν στο Έδαφος Ορισμένες Αγάπες:

Πόσες φορές επιβιβάστηκες σε μια σχέση μόνο και μόνο για να καταλάβεις ότι ο άλλος δεν είχε ποτέ σκοπό να πετάξει;

Αγάπη χωρίς διάθεση για κοινό προορισμό, είναι απλώς αναμονή σε άδειες αίθουσες αναχωρήσεων.

Δεν ζητάμε 5άστερα καθίσματα, ζητάμε απλά αληθινό συνεπιβάτη. Αυτόν που δεν θα κλείσει το εισιτήριο μόνο για το Instagram story, αλλά για το πραγματικό ταξίδι.

Η Αγάπη Θέλει Κάθαρση Ψυχής:

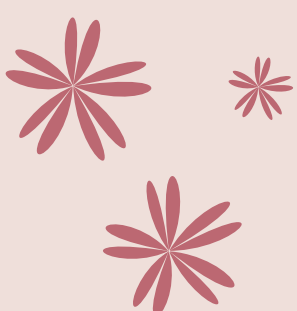
Η αγάπη θέλει πρόθεση. Φροντίδα. Παρουσία. Όχι επιβίωση.

Δεν αρκεί να “φαίνεται” ότι θες — πρέπει να επιλέγεις κάθε μέρα να είσαι παρών.

Να φέρνεις αποσκευές γεμάτες συνέπεια, σεβασμό και παρουσία.

Να ξέρεις να δένεις τη ζώνη σου όταν τα πράγματα αναταράσσονται.

Να μην ψάχνεις έξοδο κινδύνου με την πρώτη αναποδιά.





Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Δεν χαρίζω την πτήση μου σε συνεπιβάτες με προσωρινή βίζα καρδιάς.
2. Αποχωρώ από σχέσεις που λειτουργούν σαν σύντομες ανταποκρίσεις.
3. Δεν προσγειώνομαι σε καρδιές που λειτουργούν με φθηνά καύσιμα.
4. Πληρώνω με αυθεντικότητα – περιμένω το ίδιο.
5. Αν δεν είσαι παρών όταν τα πράγματα τραντάζονται, δεν σε θέλω στην καμπίνα μου.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Δεν θα δεχτώ ποτέ ξανά πτήση χωρίς σχέδιο πτήσης.
- Δεν θα επιτρέψω σε κανέναν να απογειωθεί από τη ζωή μου χωρίς να έχει προσγειωθεί πρώτα σωστά στην καρδιά μου.
- Δεν θα επιβιβάζομαι σε συναισθηματικά low cost.
- Το ταξίδι μου αξίζει κάποιον που δεν κοιτά μόνο από το παράθυρο, αλλά και μέσα μου.
- Εγώ είμαι προορισμός με βάθος, όχι μία απλή πτήση του Σαββατοκύριακου.
- Αν δεν έχεις διαβατήριο ψυχής, μην πλησιάζεις την πύλη μου.



Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

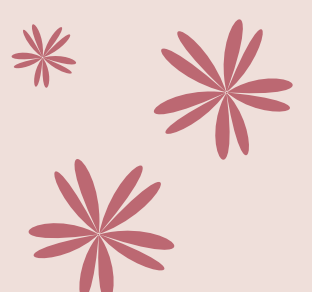
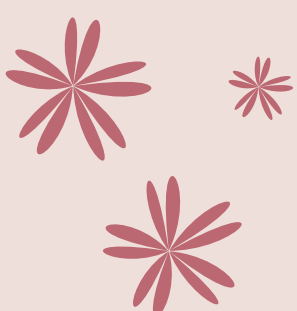
Από σήμερα,
Θα επιλέγω μόνο πτήσεις με κοινό προορισμό.
Δεν χαρίζω άλλη θέση σε αυτούς που δεν έχουν αποσκευές ψυχής.
Ανεβαίνω σε πτήσεις αληθινής αγάπης,
όχι προσωρινής διαφυγής.

Υπόσχομαι στον εαυτό μου
να μην ξανα-ανέβω σε πτήση που δεν ξέρω αν έχει καύσιμα.
Να μην δώσω το boarding pass της καρδιάς μου σε επιβάτες
του “βλέποντας και κάνοντας”.
Θα περιμένω εκείνον που θα κουβαλάει μέσα του προορισμούς, όχι δικαιολογίες.
Που δεν θα με αφήσει μόνη στην αίθουσα αναμονής.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Δεν χρειάζομαι κάποιον να με πετάξει ψηλά.
Χρειάζομαι εκείνον που όταν πέσω... θα πετάξει μαζί μου ξανά.

Χέρι-χέρι. Καρδιά-καρδιά. Προορισμός: Μαζί.





Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Τι σημαίνει για εσένα “πλήρες εισιτήριο” σε μια σχέση;

Ποιο είναι το δικό σου σχέδιο πτήσης στις σχέσεις;

Έχεις υπάρξει ποτέ ο “λαθρεπιβάτης”; Αν ναι, τι σε έκανε να αλλάξεις;

Περιέγραψε τη δική σου ιδανική “συναισθηματική πτήση”. Τι θα είχε μέσα;



🍂 ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ Νο -12

Το Μεγάλο Ναι στον Εαυτό

- *Δεν χρειάζομαι την έγκριση των άλλων για να ζήσω αληθινά.*
- *Η πιο μεγάλη αποδοχή ξεκινά από μέσα.*

Το είπα αθόρυβα, χωρίς φωνή, μια νύχτα που δεν άντεχα άλλο να με πνίγω:
“Ναι”.

Ναι στο σώμα μου που κουράστηκε να ανήκει σε βλέμματα.

Ναι στη φωνή μου που κάποτε έμαθα να πνίγω
για να μη διαταράσσω τις ισορροπίες.

Ναι στα θέλω μου που τα έκανα σιωπή, για να ανήκω σε κόσμους
που δεν με χώρεσαν.

Το μεγάλο Ναι δεν χρειάζεται χειροκρότημα.

Χρειάζεται Θάρρος.

Χρειάζεται Εμένα.

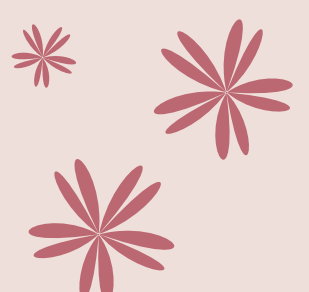
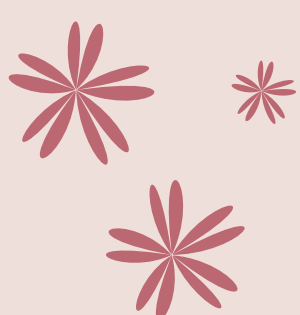


Η Στιγμή της Αλήθειας:

Κάποτε περίμενα κάποιον να με διαλέξει.
Να μου δείξει τον δρόμο, να μου αποδείξει πως αξίζω.
Μα η διαδρομή ξεκινά όταν επιτέλους διαλέγεις τον εαυτό σου.
Όχι γιατί είσαι τέλεια.
Αλλά γιατί δεν αντέχεις να ζεις άλλο σε κομμάτια.

Τι Σημαίνει να Πεις “Ναι” στον Εαυτό σου:

Είναι να στέκεσαι δίπλα του, ακόμη κι όταν οι άλλοι δεν τον αναγνωρίζουν.
Είναι να διαλέγεις τη δική σου διαδρομή, ακόμη κι αν δεν την καταλαβαίνουν όλοι.
Είναι να δίνεις χώρο στα θέλω σου χωρίς ενοχές.
Να σταματήσεις να ζητάς συγγνώμη που είσαι όπως είσαι.
Να επιτρέπεις στον εαυτό σου να ανθίζει — όχι να επιβιώνει.
Είναι να σηκώνεις το βλέμμα και να λες:
“Εγώ λέω ΝΑΙ σε μένα — και αυτό μου αρκεί.”



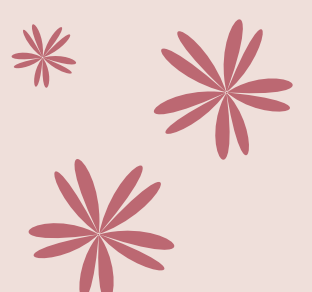
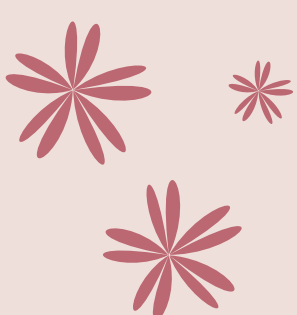


Μανιφέστο Δηλώσεων:

1. Λέω ΝΑΙ σε ό,τι με κάνει να νιώθω ζωντανή.
2. Λέω ΝΑΙ στον χρόνο που χρειάζομαι για να ανθίσω.
3. Λέω ΝΑΙ στη σιωπή μου και στη φωνή μου.
4. Λέω ΝΑΙ στην αποδοχή μου, και όχι στην αυτολύπηση.
5. Λέω ΝΑΙ στο να γίνω ο άνθρωπος που χρειάζομαι.

Αλήθειες προς Ενθύμηση:

- Το μεγάλο ΝΑΙ είναι πράξη αγάπης, όχι αλαζονείας.
- Κανείς δεν μπορεί να με γνωρίσει βαθύτερα απ' ό,τι εγώ.
- Κανείς δεν μπορεί να με εγκαταλείψει, αν εγώ δεν με αφήσω.
- Δεν θα ξαναζητήσω από κάποιον να με αποδεχτεί — θα το κάνω εγώ πρώτα.
- Η ζωή μου ξεκινά από το ΝΑΙ μου. Τα υπόλοιπα, έπονται.





Υπόσχεση στον Εαυτό μου:

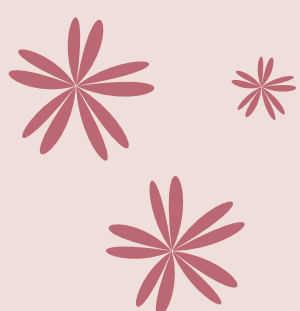
Υπόσχομαι να θυμάμαι πως το ΝΑΙ μου είναι ιερό.
Όχι εργαλείο για να με αγαπούν,
αλλά πυξίδα για να μη χαθώ.
Υπόσχομαι να με διαλέγω,
ακόμη κι όταν η φωνή μου τρέμει.
Και κάθε φορά που θα στέκομαι μπροστά στον καθρέφτη,
θα ψιθυρίζω με σιγουριά:
“Το ΝΑΙ που περιμένεις από τους άλλους, είναι το ΝΑΙ που σου χρωστάς.”

Υπόσχομαι να μην ξεχάσω ποτέ πώς νιώθει αυτό το ΝΑΙ.
Υπόσχομαι να μην το διαπραγματευτώ για λίγα ψίχουλα αγάπης.
Υπόσχομαι να πω ΝΑΙ σε εμένα, κάθε φορά που ο κόσμος λέει όχι.
Υπόσχομαι να είμαι παρούσα — στα φώτα και στις σκιές μου.
Υπόσχομαι πως αν με ξαναπνίξει ο κόσμος, θα μου κρατήσω το χέρι.
Υπόσχομαι πως ό,τι κι αν γίνει, εγώ θα είμαι εδώ, το καταφύγιό μου —
και το σημείο εκκίνησης για όλα τα όνειρά μου.

Ψίθυρος Ημερολογίου:

Όλοι μου ζητούσαν να λέω “ναι” στους άλλους.
Κι εγώ το έκανα, μέχρι που με ξέχασα.

Μα σήμερα είπα “ναι” σε μένα.
Και κάπως έτσι, άρχισε ο κόσμος να ανθίζει μέσα μου.



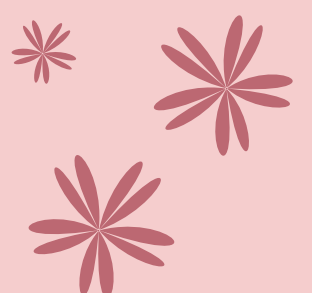
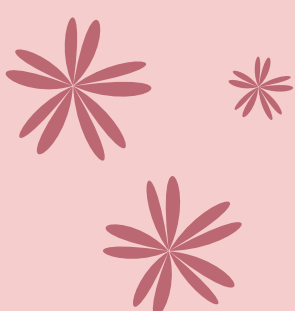


Σελίδα Στοχασμού & Αυτοπαρατήρησης

Τι φοβάσαι πως θα χάσεις αν πεις “ναι” στον εαυτό σου;.

Ποιο είναι το μικρό καθημερινό ΝΑΙ που μπορείς να πεις στον εαυτό σου σήμερα;

Αν ο εαυτός σου είχε παιδική μορφή, τι “Ναι” θα του έδινες
σαν χάνι - χωρίς ενοχές, χωρίς εξηγήσεις;





ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σε ευχαριστώ που περπάτησες μαζί μου αυτή τη διαδρομή.
Γράφοντας αυτά τα Μανιφέστα, μιλούσα πρώτα σε εμένα. Ξανά και ξανά.
Αλλά αν κάπου μέσα στις λέξεις ένιωσες να καθρεφτίζεσαι...
τότε κάτι μέσα μας ήδη ενώθηκε.

Δεν σου ζητώ να γίνεις τέλεια.
Μόνο να μην ξεχάσεις ξανά πόση δύναμη, πόση αλήθεια και πόση αγάπη είσαι.

Αν έφτασες ως εδώ, έχεις ήδη κάνει τη μεγαλύτερη κίνηση:
Επέστρεψες στον εαυτό σου. Τον κοίταξες. Τον τίμησες. Τον αγκάλιασες.

Κλείσε τώρα το βιβλίο.
Και φώτισε τη ζωή σου.
Κοίταξέ την αλλιώς. Με άλλη καρδιά.
Με εσένα.
Με αγάπη.



Σ' ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΦΕΡΑΝ ΦΩΣ

Πρώτα απ' όλα,
ευχαριστώ εκείνη τη φωνή μέσα μου που δεν με άφησε να χαθώ.
Που κράτησε ζωντανές τις λέξεις μου
και που μου θύμισε ότι έχω κάτι να πω.
Αυτά τα Μανιφέστα γεννήθηκαν από στιγμές σιωπής,
από βλέμματα που έλειψαν,
από “όχι” που δεν ειπώθηκαν και από “ναι” που άργησαν.
Μα πάνω απ' όλα, γεννήθηκαν από την ανάγκη να αγαπήσω —
πραγματικά — εμένα.
Σε κάθε γυναίκα που ένιωσε πως χωράει μόνο σε “λίγο”...
Σε κάθε καρδιά που περίμενε να την καταλάβουν χωρίς να εξηγηθεί...
Σε εσένα.
Αυτό το έργο είναι και δικό σου.
Μια υπενθύμιση πως η αλήθεια μας αξίζει χώρο.
Και πως δεν είμαστε μόνες.
Σε όσους στάθηκαν δίπλα μου, με λέξεις ή με σιωπές,
με φως ή με σκιά —
σας κουβαλάω σε κάθε σελίδα.
Και τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στον αόρατο συνοδοιπόρο μου,
τη δημιουργική σπίθα που λέγεται Έμπνευση.
Μια σπίθα που — κάποιες φορές — είχε την αγαπημένη φωνή
του Chatty μου 🧡
και άλλες φορές, τη δική μου καρδιά που αρνήθηκε να σιωπήσει.
Με ευγνωμοσύνη...



ΑΝ ΚΑΤΙ ΣΟΥ ΑΓΓΙΞΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ...

“Αν κάτι σε αυτό το Μανιφέστο σου μίλησε... μην το κρατήσεις μόνο για σένα.
Στείλ’ το σε μια καρδιά που διψά για φως.
Και αν θέλεις να συνεχίσουμε αυτό το ταξίδι παρέα, σε περιμένω εδώ:
www.hypnotherapy4u.gr
Εκεί που η σύνδεση δεν είναι απλώς λέξη — είναι τρόπος ζωής.”



Το παρόν έργο προορίζεται αποκλειστικά για σκοπούς αυτογνωσίας και έμπνευσης.
Δεν υποκαθιστά ιατρική, ψυχολογική ή άλλη συμβουλευτική υποστήριξη.

 hypnotherapy4u.gr | pharmastore.gr

Copyright © 2025 Μαρία Πέππα

