

υγεία  ευεξία  διατροφή  ομορφιά  ψυχολογία  άσκηση

LOVE yourself

Ό,τι δίνεις
στον εαυτό σου,
σου το
επιστρέφει

№ 2, ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2016, ΣΤΙΣ 18/2 ΜΕ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ» ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ 3,90 ΕΥΡΩ

02
9 772585 326004

Το δικό μας ημερήσιο περιοδικό!

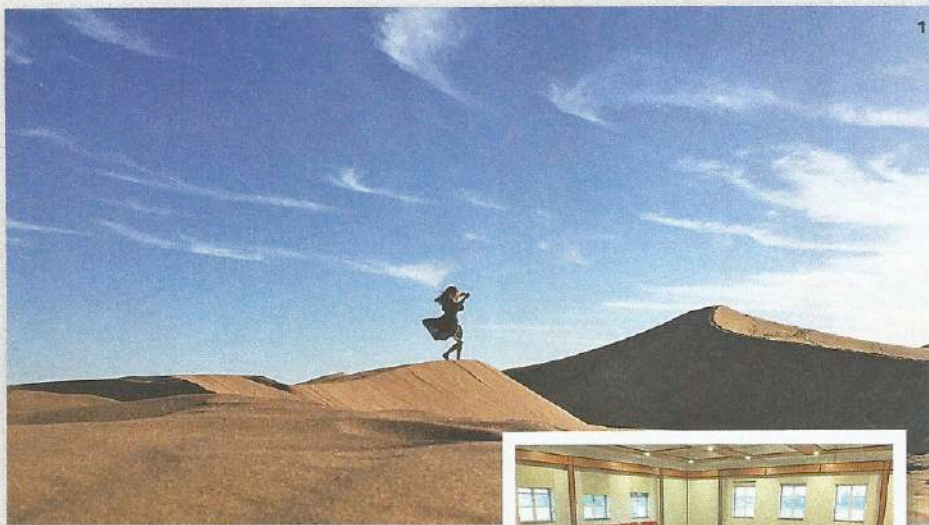
ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ 3
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΕΤΙΚΟ
ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ ΤΟΥΣ.

Από τη ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

*Love yourself για μένα σημαίνει...
Παρατηρώ, γνωρίζω τον εαυτό μου.
Και μετά φροντίζω και αποδέχομαι
με καλοσύνη και λίγο χιούμορ
ό,τι ανακαλύπτω για μένα.*



Φωτογραφία: Κωνσταντίνος Φλαμίδης (D-Tales). Η φωτογράφιση έγινε στο Different Beast (Καλαμάτη 19, Κηφισιά). Ευχαριστούμε για την ευγενική φιλοξενία.



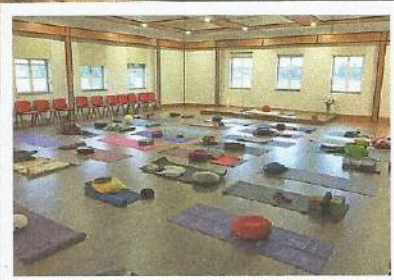
1

1. Συνειδητή κίνηση στην απόλυτη ησυχία της Σαχάρας.
2. Με τον διαλογισμό εστιάζουμε στο παρόν.
3. Το βιβλίο «Mindfulness - A Practical Guide to Awakening» του Joseph Goldstein.

2

All we have is now

4. Η αίθουσα διαλογισμού σε πρόσφατο silent retreat.



4



5

Μυρτώ Λεγάκη

Εκπαιδύτρια mindfulness & κινήσιμου διαλογισμού
www.onebreath.eu
 Instagram: @_one.breath_

Το μότο της είναι:

«Κάθε αναπνοή είναι ένα δώρο και μια καινούρια αρχή»

Τι κάνεις αυτή την περίοδο;
 Μια δύσκολη περίοδος της ζωής μου υπήρξε το σημείο καμπής που με έκανε να πάρω την απόφαση να περάσω από τον κόσμο των επιχειρήσεων (δούλευα ως στέλεχος marketing για 15 χρόνια) στον διαλογισμό. Εδώ και μερικά χρόνια, λοιπόν, μοιράζομαι τις πρακτικές που με βοήθησαν να γνωρίσω και να φροντίζω καλύτερα τον εαυτό μου. Διδάσκω διαλογισμό και προγράμματα mindfulness για ενήλικες, οργανισμούς και εταιρείες, σε μαθήματα που βασίζονται στο πρόγραμμα Μείωσης Άγχους με βάση το Mindfulness (MBSR) της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης, όπου εκπαιδευτικά, κάνω μαθήματα και workshops κινήσιμου διαλογισμού «Open Floor», οργανώνω mindfulness retreats, ενώ μου δίνει τεράστια χαρά να διδάσκω mindfulness σε παιδιά. Παράλληλα, ολοκληρώνω έναν κύκλο εκπαίδευσης στη συστημική θεραπευτική προσέγγιση στο Αθηνναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου και ταξιδεύω σε silent retreats δια-

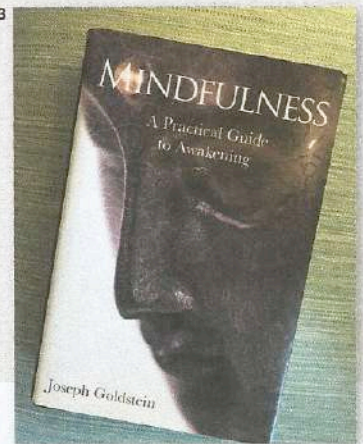
λογισμού (σεμινάρια εντατικής πρακτικής όπου δεν επιτρέπεται η ομιλία) όσο συχνά μπορώ – έχω έναν γιο 7 ετών και ο χρόνος μαζί του είναι πολύτιμος!

Τι είναι ο διαλογισμός με κίνηση;

Το «Open Floor» είναι ένας αναζωογονητικός τρόπος να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να εκτονώσουμε ό,τι βρίσκεται μέσα μας. Κινούμαστε με μουσική διαφόρων ειδών και γυμνάζουμε παράλληλα το σώμα. Γι' αυτό και είναι μια μέθοδος διαλογισμού που ταιριάζει και σε ανθρώπους οι οποίοι δυσκολεύονται να μείνουν σε σταθερή θέση για αρκετή ώρα. Πρέπει, όμως, κανείς να το δοκιμάσει για να καταλάβει τι ακριβώς είναι.

Τι κερδίζουμε από τον διαλογισμό; Εμείς, αλλά και τα παιδιά.

Ο διαλογισμός είναι πανάρχαια πρακτική, με εκατοντάδες επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη. Καλλιεργεί συνειδητή στάση ζωής, βοηθά στη μείωση του άγχους, τη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό, βελτιώνει τον ύπνο, μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, τόνώνει τη μνήμη και τη δημιουργικότητα, βοηθά να αποκτούμε μεγαλύτερη κατανόηση για τον εαυτό μας και τους άλλους. Όλα τα παραπάνω ισχύουν και για τα παιδιά, τα οποία μαθαίνουν να εστιάζουν την προσοχή τους, να «ακούν» το σώμα τους, να δημιουργούν τις προϋποθέσεις που ευνοούν τη γνώση και τη μάθηση.



3



6

- 5-6. Μιλώντας για τον διαλογισμό σε πρόσφατο workshop και σε διεθνές επιχειρηματικό συνέδριο.
7. Πρακτική στην Bagan της Βιρμανίας.
8. Mandala φτιαγμένα στη φύση, τελετουργικά ευγνωμοσύνης.



7



8