

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΣΤΡΙΝΕΛΛΗ

από το  
παιδεύομαι  
στο  
ΕΚπαιδεύομαι

ΜΙΑ ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ  
ΜΙΑ ΠΙΡΟΥΕΤΑ ΣΤΟ ΚΕΝΟ

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ & ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ  
ΣΩΤΗΡΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ

ΚΑΠΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ  
ΣΟΛΩΝΟΣ 103 | 106 81 | ΑΘΗΝΑ  
Τ 2103806676/8 & 2105761586 | Ε INFO@ΚΑΡΑΕΚΔΟΤΙΚΙ.GR  
WWW.ΚΑΡΑΕΚΔΟΤΙΚΙ.GR  
[FB] / ΚΑΠΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ | [IN] ΚΑΡΑ\_ΕΚΔΟΤΙΚΙ

ISBN: 978-960-628-329-1

© ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΣΤΡΙΝΕΛΛΗ & ΚΑΠΑ ΕΚΔΟΤΙΚΗ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

Σε όλους εσάς που αγαπάτε την εξερεύνηση και τις ανακαλύψεις,  
σε όλους εσάς που εμπλουτίζετε τον κόσμο με τα δώρα της μοναδικότητάς σας,  
σε όλους εσάς που μου υπενθυμίζετε καθημερινά τη δύναμη της αποδοχής  
και της αγάπης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
1. Ματαιότητα... so what?	15
2. Ζώνη ασφαλείας ή πιρουέτα στο κενό;	23
3. Στόχοι: από την προσδοκία στην ευζωία	29
4. Κοινωνική επιτυχία... ή άνθισε με τον δικό σου μοναδικό τρόπο	33
5. Στο σχολείο των σχέσεων	39
6. Μια βουτιά στον αέρα των social media	45
7. Άδεια ζωή ή «πώς το τίποτα να κάνεις περγαμόντο;»	49
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	55



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν έγραφα το τελευταίο μου βιβλίο, το *Inner Vision Photography. Εξερευνώντας το άγνωστο... ανακαλύπτοντας το γνώριμο*, πίστευα ότι δεν θα ακολουθούσε άλλο, αφού μέσα σε αυτό περιέχονταν όλα όσα ήθελα να μοιραστώ μέσα από το προσωπικό μου ταξίδι στην τέχνη και τη ζωή.

Να όμως που, δύο καλοκαίρια μετά, δημιουργήθηκε ξανά μέσα μου η επιθυμία να (συν)γράψω. Και ο κύριος λόγος που με ώθησε να μπω ξανά στην περιπέτεια της γραφής ήταν τα workshops που ακολούθησαν την κυκλοφορία του βιβλίου και τα όσα βίωσα προσωπικά και συλλογικά στη διάρκειά τους.

Ήταν μεγάλη έκπληξη η διαπίστωση ότι τα εμπόδια που αναδύονταν κάτω από την μπλοκαρισμένη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων στα εργαστήρια ήταν τα ίδια με εκείνα που εμπόδιζαν κι εμένα να νιώσω εκείνη τη βαθιά ικανοποίηση που φέρνει στην ψυχή μας την ηρεμία και τη γαλήνη.

Και τα εμπόδια αυτά είχαν να κάνουν με τη διαχείριση κάποιων κοινών μας ζητημάτων, όπως η αίσθηση της ματαιότητας, η δυσκολία της εξόδου από τη ζώνη ασφάλειας, οι ματαιώσεις των προσδοκιών και το φλερτ με τα ψυχοσωματικά και την κατάθλιψη, η κοινωνική επιτυχία και το πλασάρισμά της μέσα από τα social media, η σημαντικότητα των σχέσεων στη σύνδεση με τον εαυτό μας και τους άλλους, η πρόκληση του «είμαι» έναντι του «κάνω».

Μέσα στα εργαστήρια, λοιπόν, η επεξεργασία αυτών των ζητημάτων και η αναζήτηση της δημιουργικής διαχείρισής τους απέδωσε καρπούς, φέρνοντας στην επιφάνεια της συνείδησής μας μια εσωτερική γνώση και σοφία που μας οδήγησε στον εντοπισμό κάποιων ισχυρών αντιδωτών... Αντίδοτα μιας ευρείας γκάμας: από τα απλά αναλγητικά, που μας πρόσφεραν μια πρώτη βοήθεια για να ξε-πονέσουμε, έως εκείνα που μας προέτρεψαν σε κάποιες πιο βαθιές βουτιές, που ώθησαν τη σκέψη μας να κολυμπήσει σε νέα μονοπάτια, βοηθώντας μας, έτσι, να χτίσουμε γέφυρες στα vs που νιώθαμε να τραμπαλίζουν τη ζωή μας. Κι έτσι, καταφέραμε να οδηγήσουμε τον εαυτό μας σε μια καινούρια διαδρομή, από το παιδεύομαι στο εκπαιδεύομαι, που μας έφερε πιο κοντά στην κατάκτηση της προσωπικής μας ευημερίας.

Γιατί μπορεί τα συναισθήματα και οι υπαρξιακές καταστάσεις να είναι κοινά για όλους τους ανθρώπους, ο τρόπος όμως της διαχείρισής

τους είναι το κλειδί της προσωπικής μας ευημερίας. Η παλέτα με όλη την γκάμα των χρωμάτων της ζωής βρίσκεται μπροστά μας, κι εμείς καλούμαστε να επιλέξουμε τα χρώματα που κάθε φορά ταιριάζουν στο έργο τέχνης της ζωής που θέλουμε να κοσμήει το σπίτι μας.

Αυτή τη διαδρομή θέλησα να μοιραστώ μαζί σας, πιστεύοντας ότι μπορεί να συμβάλει, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, στην έμπνευση, την παρηγοριά ή την ψυχική ανάταση που πιθανά να έχετε κι εσείς ανάγκη.

Κι επειδή πιστεύω πολύ στον βιωματικό χαρακτήρα και την προσωπική εμπειρία, προτείνω να αναγνώσετε τα κείμενα που ακολουθούν ανα-στοχαζόμενοι τη δική σας θέση και στάση πάνω στα ζητήματα αυτά. Εξερευνώντας και ανακαλύπτοντας τα δικά σας εμπόδια στον δρόμο της προσωπικής σας ευημερίας. Εστιάζοντας στο πώς μπορείτε να κάνετε τα όσα σας παιδεύουν εφελτήρια για την προσωπική σας ανάπτυξη.

Ζω τη ζωή που θέλω; Κι αν όχι, τι με εμποδίζει;

Κάνω όνειρα για τη ζωή μου;

Ποιο είναι το προσωπικό μου όραμα;

Νιώθω ότι η ζωή μου έχει νόημα και σκοπό;

Καλή ανάγνωση!