

Εισαγωγή

«Κανείς δεν ενδιαφέρεται για το πώς θα ζήσει καλά αλλά για το πώς θα ζήσει πολύ. Μολονότι όλοι μπορούν να γευτούν την ευτυχία του ευ ζην, κανείς δεν μπορεί να ζήσει για πάντα.»
Σενέκας

Επικούρειες, φιλόπονες, εργένισσες, μητέρες, νοικοκυρές, εργαζόμενες, γιαγιάδες, νέα κορίτσια, ερωτευμένες, ευτυχισμένες... κάθε γυναίκα θέλει να πετύχει όσο περισσότερα μπορεί. Αυτή η φιλοδοξία ορισμένες φορές μάς εξουθενώνει και ξεχνάμε ότι το σημαντικό δεν είναι απλώς να ζούμε, αλλά να ζούμε καλά, όπως μας διδάσκουν ο Πλάτωνας και οι μαθητές του εδώ και 2.000 χρόνια.

Αν προσέχουμε καθημερινά τον εαυτό μας, δεν θα μας νικήσουν η κούραση και το στρες και δεν θα μεταμορφώσουμε τη ζωή μας σε επιάλτη, ως έρμαιο σε μια πτωτική πορεία την οποία μερικές φορές ακολουθούμε παρά τη θέλησή μας. Κάποια αλλαγή σταδιοδρομίας, ένας χωρισμός, η θλίψη ή ο θυμός του παιδιού μας, μια αρρώστια... Τέτοια περιστατικά υπάρχουν και μας υπενθυμίζουν την πραγματικότητα μιας ζωής στο έλεος του επείγοντος, που είναι πάντα χτισμένη με βάση την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο... Ενώ θα αρκούσε μια κίνηση, μια διαφορετική στάση, μια σκέψη, ένα διαφορετικό βλέμμα, για να ξαναβρούμε τη χαρά της ζωής.

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο σ' εκείνες (αλλά και σ' εκείνους) που θέλουν να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους, χωρίς να κάνουν ριζικές αλλαγές, και επιθυμούν να μάθουν κάποιες μικρές τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να ξαναβρούν τη φόρμα τους μέσα σε λίγα λεπτά, κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες. Απευθύνομαι κυρίως στις γυναίκες που θέλουν να ζουν πιο καλά, τόσο οι ίδιες όσο και οι δικοί τους άνθρωποι. Αλλά να ξέρετε πως δεν κάνω διακρίσεις, αυτό το βιβλίο είναι για όλους! Αυτές οι ποικίλες και απλές συμβουλές, καρπός διαφορετικών πολιτισμών και «λογικής» σκέψης, δεν φιλοδοξούν να

καλύψουν όλα τα πεδία, ούτε ν' απαντήσουν στα θεμελιώδη ερωτήματα περί καλής ζωής και υγείας. Ούτε επιδιώκουν να σας υποδείξουν πώς θα ζείτε ή να σας ορίσουν ένα τυπικό πρόγραμμα «με το κλειδί στο χέρι», αλλά περισσότερο να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε τις μικρές χαρές μέσα σας.

Ελάτε λοιπόν – 10 λεπτά είναι τόσο λίγο! Μόλις μια παρένθεση μέσα σε μια γεμάτη μέρα. Σκεφτείτε το και θα εκπλαγείτε ανακαλύπτοντας πόσο αυτή η καθημερινή φροντίδα μπορεί να αλλάξει ευχάριστα τη μέρα σας και, με τον καιρό, τη ζωή σας!

Πώς να διαβάσετε αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο είναι ένας πρακτικός οδηγός συμβουλών ανάλογα με τη στιγμή της ημέρας και τις συνθήκες της καθημερινότητας. Τα τρία πρώτα κεφάλαια αφιερώνονται στις δραστηριότητες που είναι καλό να γίνονται τις πρωινές ώρες, στη διάρκεια της μέρας και το βράδυ αντίστοιχα. Το τέταρτο κεφάλαιο, ως απάντηση σε μικρές αναποδιές που έρχονται συχνά να χαλάσουν τη μέρα σας, προτείνει απλούστατες συνταγές και κινήσεις που θα τις εκτελείτε μόνες σας. Στη συνέχεια, στο κεφάλαιο πέντε, προτάσεις για να αντιμετωπίζετε ήρεμα διάφορες περιστάσεις της ζωής σας, το σαββατοκύριακο, στις διακοπές, στο ταξίδι, πριν από κάποια έξοδο... Στα κεφάλαια έξι και επτά παρουσιάζω αυτά που «δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ» και αυτά «που πρέπει να κάνουμε όσο πιο συχνά μπορούμε» στην καθημερινή μας ζωή, για να πετύχουμε και να διατηρήσουμε την ποιότητα ζωής που όλες επιζητούμε. Τέλος, το τελευταίο κεφάλαιο απευθύνεται σ' εκείνες που αναζητούν λύσεις ανάλογα με τις εποχές του χρόνου.

Αφεθείτε να σας καθοδηγήσουν η προσωπικότητά σας, η σωματική σας και ψυχολογική σας κατάσταση, οι επιθυμίες, οι ανάγκες σας, αλλά και οι αποδοκιμασίες σας. Μην είστε βιαστική! Πρέπει να δοκιμάσετε, με τον δικό σας ρυθμό, διάφορες τεχνικές· να προχωρήσετε πειραματιζόμενη χωρίς να αισθάνεστε αναγκασμένη να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα, ώστε να βρείτε σιγά σιγά αυτό που σας ταιριάζει. Και στη συνέχεια ζήστε την απόλαυση να μοιραστείτε αυτή

τη νέα τέχνη του ζην με τους δικούς σας, τον άνδρα σας, τα παιδιά σας, τους φίλους σας, τους γονείς σας...

Δεν θα σταματήσω να επαναλαμβάνω ότι αυτές οι συμβουλές, με τη μορφή τεχνικών, ασκήσεων, αυτο-μασάζ ή ακόμη και συνταγών μαγειρικής, συμβάλλουν στην ανακούφιση κάποιων μικροενοχλήσεων ή πόνων που προκύπτουν στην καθημερινή μας ζωή, αλλά δεν πρέπει ποτέ να υποκαταστήσουν τη γνώμη ενός ειδικού σε θέματα υγείας.