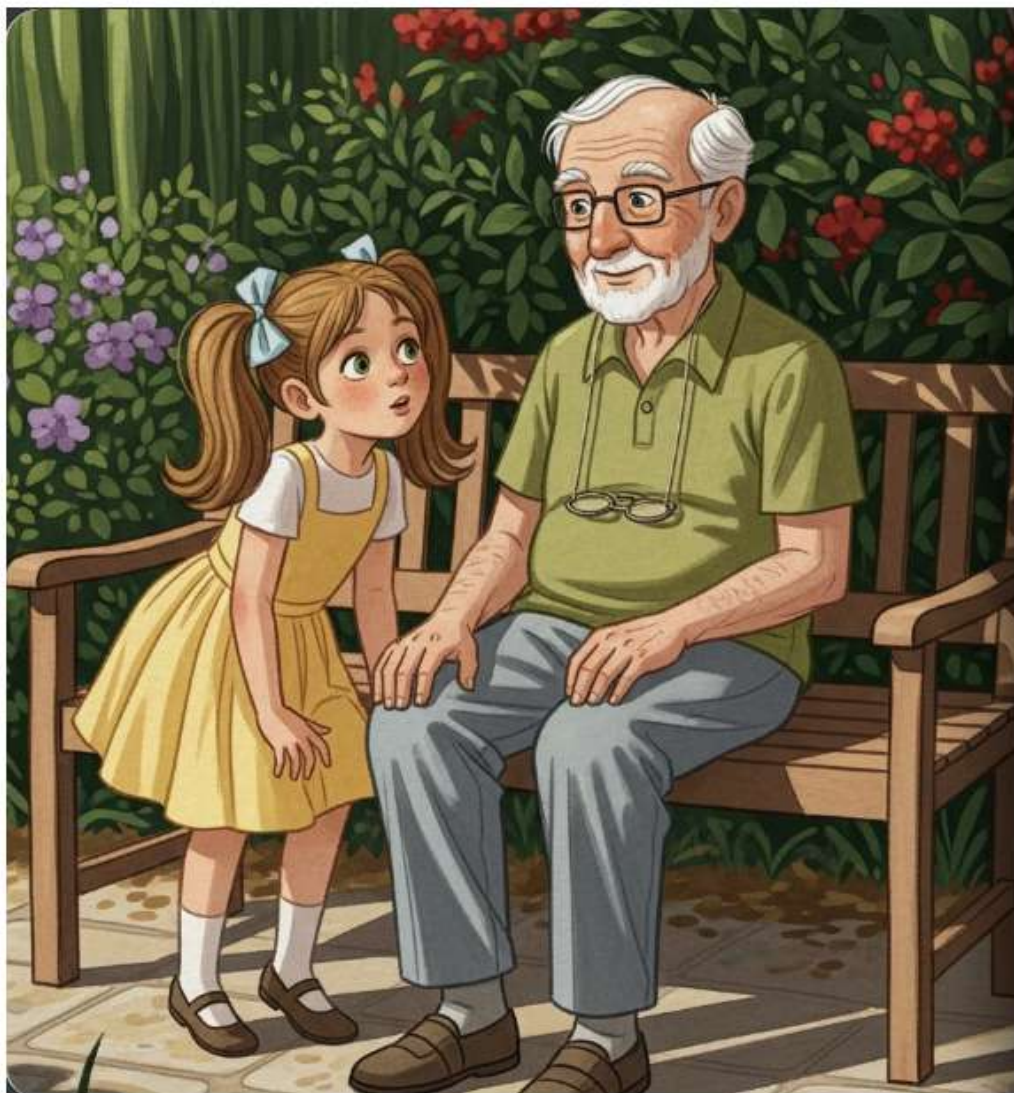




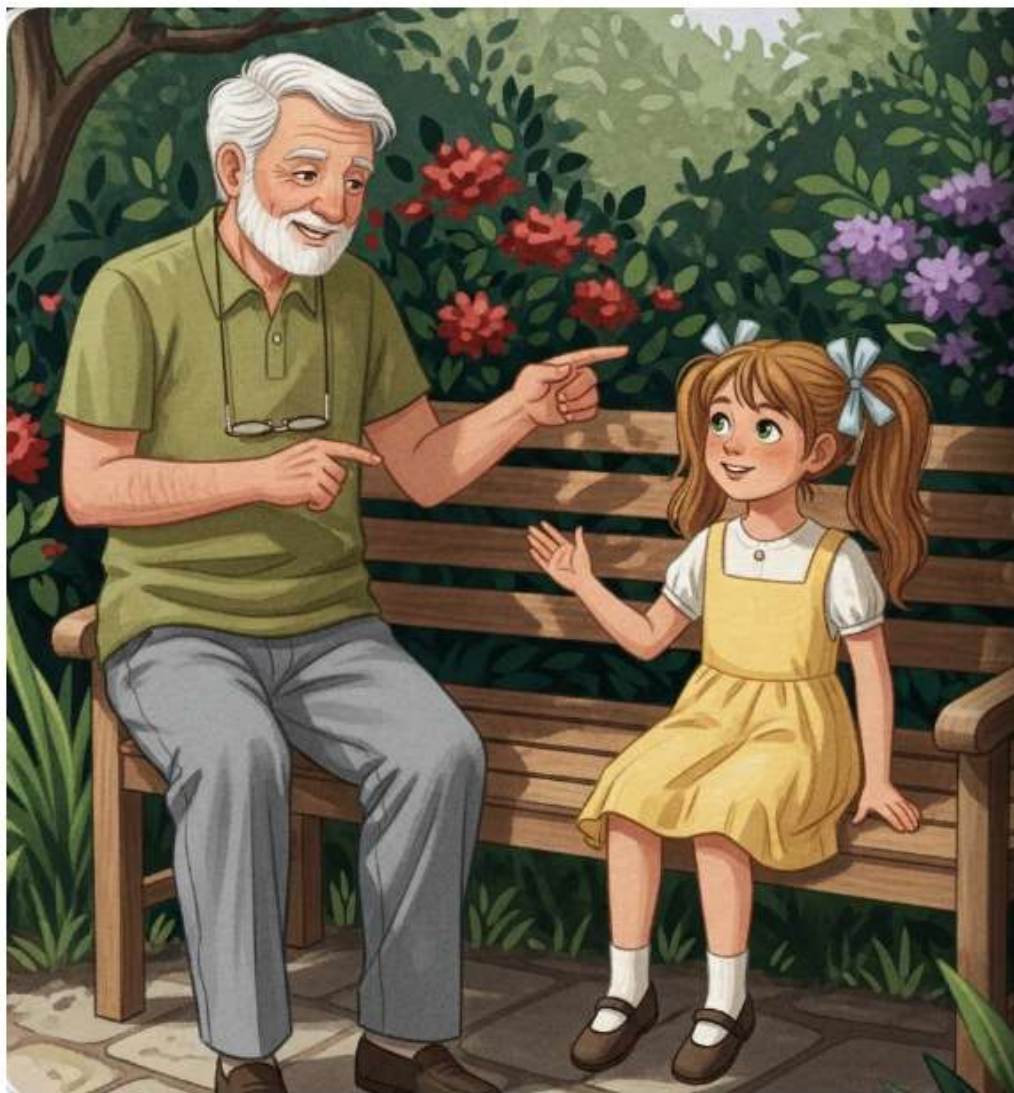
Ο Μαγικός Κήπος του Ευ Ζην

By XNWeb Design



XNWEB DESIGN

Η Αντιγόνη καθόταν με τον παππού Σπύρο στον κήπο. Ο ήλιος ήταν ζεστός και τα λουλούδια μοσχοβολούσαν. «Παππού,» ρώτησε, «τι είναι το Ευ Ζην;»



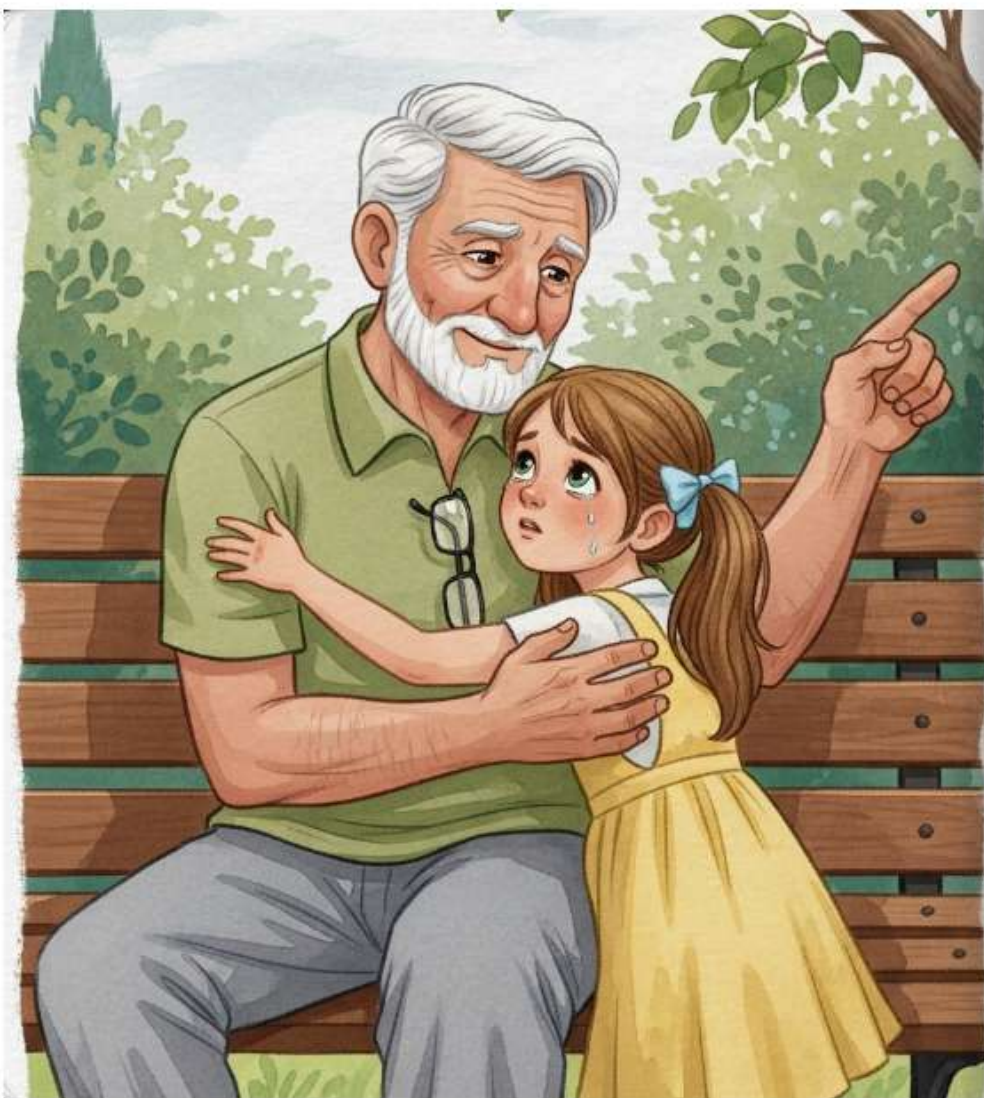
Ο παππούς Σπύρος γέλασε. «Το Ευ
Ζην, αγάπη μου, είναι σαν ένας
μαγικός κήπος μέσα στην καρδιά μας.
Για να ανθίσει, πρέπει να φροντίζουμε
όλα τα συναισθήματα που φυτρώνουν
εκεί.»



«Και το πιο γλυκό λουλούδι είναι η Χαρά!» είπε ο παππούς. Η Αντιγόνη θυμήθηκε όταν έπαιζε κρυφτό και τη βρήκε πρώτη ο αδερφός της. Ένα μεγάλο, φωτεινό χαμόγελο φώτισε το πρόσωπό της.



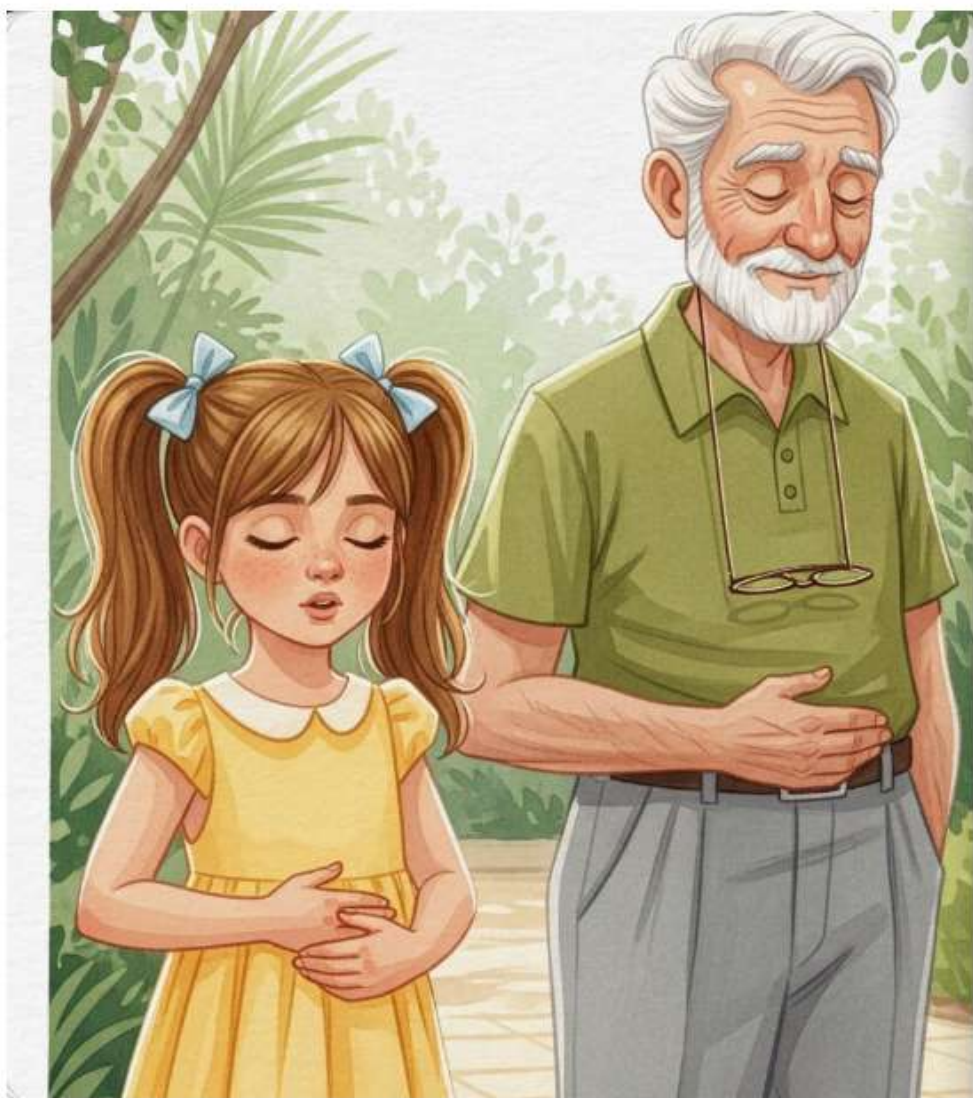
Αλλά μετά, η Αντιγόνη θυμήθηκε όταν έσπασε κατά λάθος τον αγαπημένο της πύργο από τουβλάκια. Μια γκρίζα σκιά έπεσε στην καρδιά της. Ήταν η Λύπη.



«Όταν είσαι λυπημένη, είναι καλό να μιλάς,» είπε ο Παππούς Σπύρος. «Η Λύπη γίνεται πιο ελαφριά όταν τη μοιράζεσαι. Μπορείς να τη φυσήξεις μακριά.»



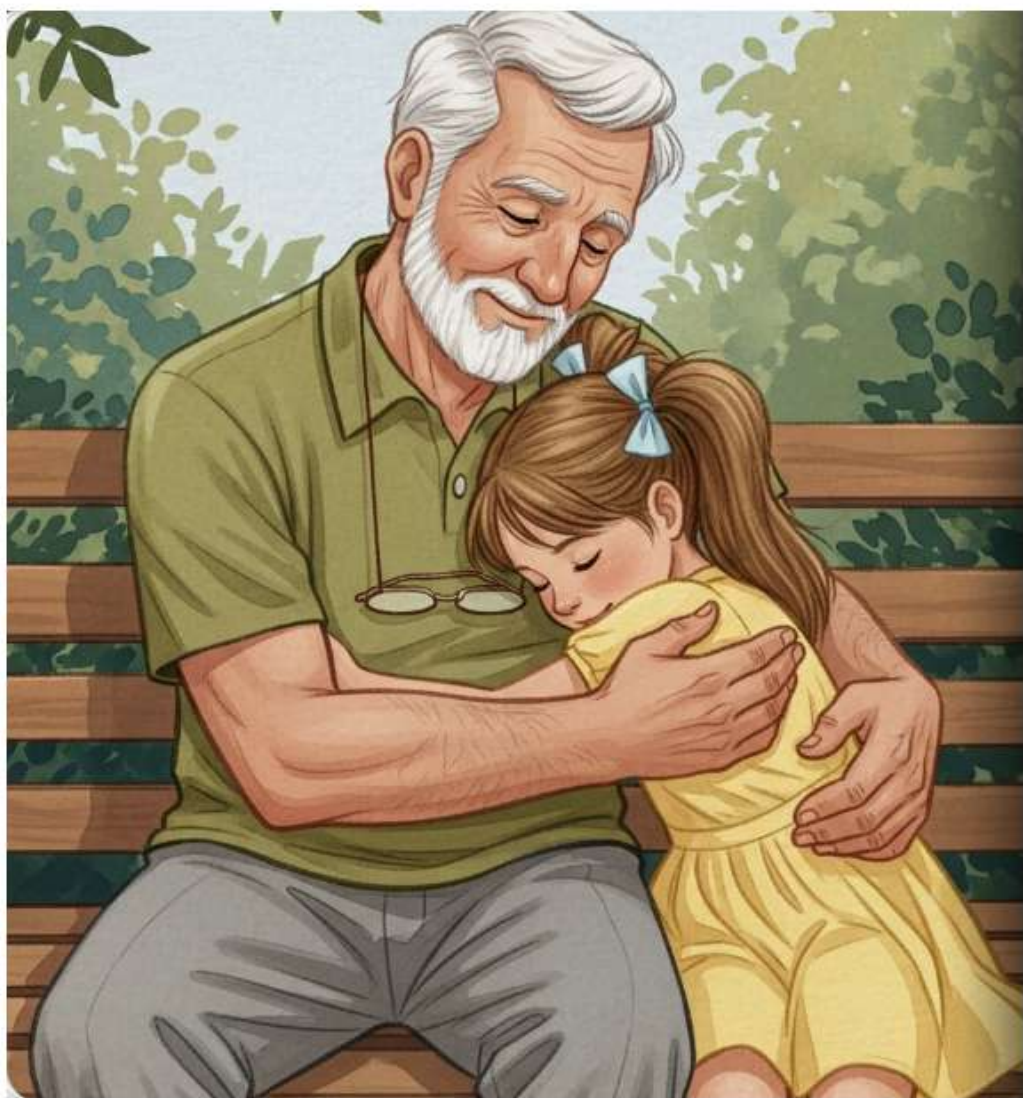
Τότε η Αντιγόνη θυμήθηκε τον αδερφό της που πήρε το μολύβι της χωρίς να ρωτήσει. Ένιωσε μια φλόγα να ανάβει μέσα της, σαν ηφαίστειο που βράζει. Ήταν ο Θυμός!



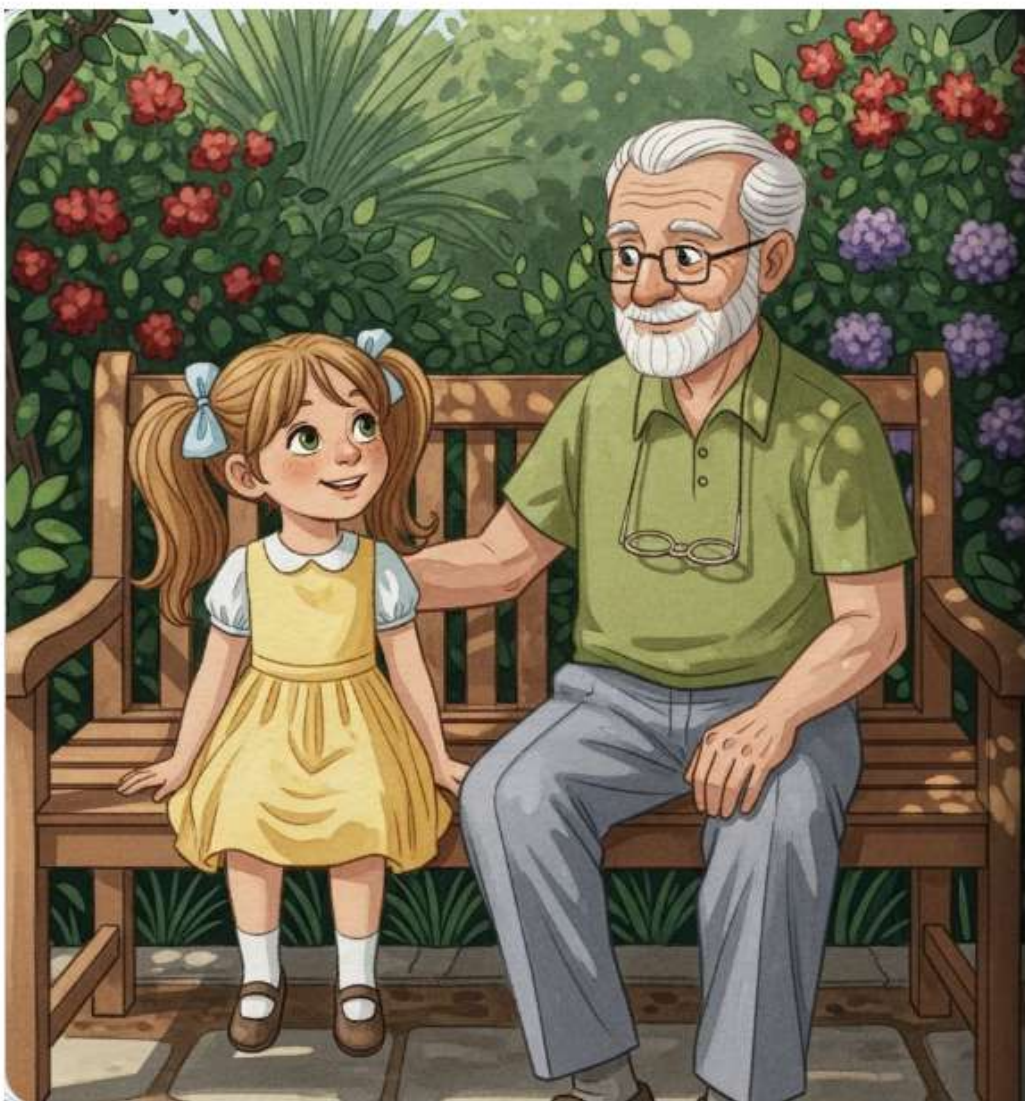
«Ο Θυμός είναι δυνατός, Αντιγόνη. Γι' αυτό παίρνουμε βαθιές ανάσες. Μία, δύο, τρεις...» Ο Παππούς έκανε αργές, βαθιές αναπνοές με την Αντιγόνη, δείχνοντας της πώς να ηρεμήσει τη φλόγα.



Ξαφνικά, ακούστηκε ένας δυνατός, απότομος θόρυβος! Η Αντιγόνη ένιωσε την καρδιά της να χτυπά γρήγορα και τα χέρια της να κρυώνουν. Ήταν ο Φόβος, που την έκανε να τρέξει κοντά στον παππού.



«Ο Φόβος μας προστατεύει, αλλά δεν χρειάζεται να μας κυριεύει,» είπε ο παππούς, αγκαλιάζοντάς την.
«Μπορείς να τον κοιτάξεις και να πεις, 'Σ' ευχαριστώ Φόβε, αλλά τώρα είμαι ασφαλής.'»



«Έτσι, Αντιγόνη,» κατέληξε ο παππούς Σπύρος, «με το να αναπνέουμε, να μιλάμε, και να ζητάμε βοήθεια, φροντίζουμε τον μαγικό κήπο μας. Όταν φροντίζουμε τα συναισθήματα, ανθίζει το Ευ Ζην.»