ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ «NEVER LOST»

Το τετράδιο του κύκλου

28 μέρες, 4 φάσεις, ένας γύρος που τον γράφεις εσύ



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

Το τετράδιο του κύκλου
28 μέρες, 4 φάσεις, ένας γύρος που τον γράφεις εσύ

© 2026 Δημήτριος Παγώνης. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Επιτρέπεται η εκτύπωση των σελίδων για προσωπική χρήση του αγοραστή. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή διανομή του αρχείου.

Ηλεκτρονική έκδοση για εκτύπωση (A4), 2026.
Συνοδεύει τα βιβλία «Το παιχνίδι του κύκλου της ζωής» και «Ο σπόρος ξέρει το δέντρο».
Από τον συγγραφέα του «Never Lost» και του «Εν Πλω».

Σημείωση: τετράδιο αυτοβοήθειας. Οι ασκήσεις είναι για προσωπική φροντίδα και αυτογνωσία. Δεν αποτελούν ιατρική ή ψυχολογική συμβουλή και δεν αντικαθιστούν τη βοήθεια ειδικού.

yourspiritualquest.com

Συμβουλή εκτύπωσης: τύπωσε διπλής όψης, ώστε κάθε μέρα να ανοίγει σε δύο απέναντι σελίδες. Τις κενές σελίδες στο τέλος μπορείς να τις τυπώνεις ξανά όσες φορές θέλεις.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το τετράδιο

Αυτό δεν είναι βιβλίο για να το διαβάσεις. Είναι για να το γράψεις. Μέσα του θα ζήσεις έναν γύρο του κύκλου: **είκοσι οκτώ μέρες**, μαζί με το φεγγάρι, από τη νέα σελήνη ως τις σκοτεινές νύχτες.

Κάθε μέρα έχει δύο σελίδες. Στην αριστερή θα βρεις μια φράση για να κρατάς και μια ερώτηση ή μια μικρή πράξη. Η δεξιά είναι δική σου.

- [ ] **Δέκα λεπτά τη μέρα.** Δεν χρειάζεται περισσότερο. Αν γράψεις μία γραμμή, μέτρησε.
- [ ] **Δεν υπάρχει λάθος απάντηση.** Γράψε ό,τι έρθει πρώτο, πριν το διορθώσεις.
- [ ] **Αν χάσεις μια μέρα, μην την κυνηγήσεις.** Συνέχισε από την επόμενη. Το φεγγάρι δεν γυρίζει πίσω, αλλά ούτε σε μαλώνει.
- [ ] **Ξεκίνα όποτε θέλεις.** Αν θέλεις το αληθινό φεγγάρι, ξεκίνα τη νύχτα της νέας σελήνης.

Οι είκοσι οκτώ μέρες δεν είναι η διάρκεια ενός γύρου. Ο γύρος ζει στον καιρό, όχι στον χρόνο. Είναι μια άσκηση για να μάθεις τα βήματα, όπως μαθαίνεις έναν χορό ακούγοντας τη μουσική.

Σημείωση: τετράδιο αυτοβοήθειας. Οι ασκήσεις είναι για προσωπική φροντίδα και αυτογνωσία. Δεν αντικαθιστούν τη βοήθεια γιατρού ή ψυχολόγου. Αν δυσκολεύεσαι, μίλησε με έναν ειδικό.

Η ΚΑΡΤΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

Τέσσερα βήματα, τέσσερις ερωτήσεις

Κάθε ιδέα που μπαίνει στη ζωή σου κάνει τον ίδιο γύρο με το φεγγάρι. Το φεγγάρι δίνει το βήμα και τον ρυθμό. Ο κύκλος δίνει το μοτίβο. Το πώς θα χορέψεις, το γράφεις εσύ.



ΝΈΑ ΣΕΛΉΝΗ

«Το αγαπώ;»

Η ιδέα γεννιέται. Τη νιώθεις πριν την καταλάβεις.



ΤΟ ΦΕΓΓΆΡΙ ΜΕΓΑΛΏΝΕΙ

«Μπορώ;»

Μετράς τα χέρια, τον χρόνο, το πρώτο βήμα.



ΠΑΝΣΈΛΗΝΟΣ

«Τι φοβάμαι;»

Το φως δείχνει τις σκιές. Ο φόβος γίνεται χάρτης.



ΤΟ ΦΕΓΓΆΡΙ ΛΙΓΟΣΤΕΎΕΙ

«Κρατάω τον λόγο μου;»

Μένει ό,τι κράτησες. Η πράξη γίνεται συνήθεια.

Στο τέλος, δύο σκοτεινές νύχτες ρωτούν το πιο ήσυχο: «Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΡΑ 1

Διάλεξε την ιδέα σου

Γράψε όλες τις «ανοιχτές καρτέλες» της ζωής σου: ό,τι θέλεις να κάνεις «κάποια στιγμή». Δίπλα σε καθεμία, δύο αριθμούς από το 1 ως το 10.

Η ΙΔΕΑ	ΜΕ ΤΡΑΒΑ ΤΩΡΑ	ΣΕ 5 ΧΡΟΝΙΑ
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

Ο πρώτος αριθμός είναι η **κοντινή έλξη**: η επιθυμία του τώρα. Ο δεύτερος είναι η **μακρινή έλξη**: αυτό που θα ήθελες να έχεις χτίσει. Όποια ιδέα έχει μεγάλους και τους δύο, ίσως είναι το κατάρτι σου.

Η ιδέα αυτού του γύρου: _____

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΡΑ 1

Ο γύρος μου ξεκινά

Ένα καΐκι φτιάχνεται σε έναν χρόνο. Ένας χαρακτήρας, σε μια ζωή. Ένας γύρος, σε είκοσι οκτώ μέρες. Γράψε εδώ τι ξεκινάς, για να το βλέπεις.

Η ιδέα μου: _____

Γιατί τη διαλέγω: _____

Ξεκινώ στις: _____

Τα δέκα λεπτά μου θα είναι κάθε μέρα στις: _____

Η γωνιά μου θα είναι: _____

Υπογραφή: _____

Αν χάσεις μια μέρα, μην την κυνηγήσεις. Αν χάσεις μια εβδομάδα, γύρνα σε αυτή τη σελίδα και ξαναδιάβασε τι υπέγραψες.

Ό,τι σκέφτεσαι συχνά, το κάνεις. Ό,τι κάνεις συχνά, γίνεσαι.



ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ · ΜΕΡΕΣ 1–7

Νέα σελήνη

«Το αγαπώ;»

Η ιδέα είναι ακόμα σπόρος στο σκοτάδι. Αυτή την εβδομάδα δεν τη μετράς και δεν τη δικαιολογείς. Την κοιτάζεις και ρωτάς μόνο ένα πράγμα: την αγαπώ;

Μέρα 1

> *Κάθε γύρος αρχίζει με μια ιδέα που δεν ξέρει ακόμα τι θα γίνει.*

Γράψε μια ιδέα που σε τραβά αυτόν τον καιρό. Μία πρόταση. Μην τη δικαιολογήσεις ούτε τη μετρήσεις ακόμα.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 2

> *Ό,τι αγαπάς, σε κάνει να ξεχνάς το ρολόι.*

Πότε ξέχασες τελευταία φορά την ώρα; Τι έκανες, πού ήσουν, ποιος ήταν μαζί σου;

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 3

> *Μια παλιά ιδέα στο συρτάρι είναι ή σπόρος ή βάρος.*

Ψάξε μια ιδέα που κράτησες χρόνια κλειδωμένη. Γράψε το όνομά της. Είναι σπόρος ή βάρος;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 4

> *Πριν χτιστεί, το καΐκι υπάρχει στα μάτια του μάστορα.*

Κλείσε τα μάτια: η ιδέα σου έχει γίνει. Τι μυρίζει; Τι ακούγεται; Ποιος είναι εκεί;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 5

> *Ο πρώτος αριθμός που έρχεται είναι συνήθως ο αληθινός.*

Πόσο αγαπάς την ιδέα σου, από το 1 ως το 10; Γράψε τον πρώτο αριθμό, πριν τον διορθώσεις. Ύστερα γράψε γιατί.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 6

> *Κάθε πόνος φυλάει κάτι πολύτιμο.*

Υπάρχει μια σκέψη που πονά όταν σκέφτεσαι την ιδέα σου; Γράψ' την. Τι προσπαθεί να προστατέψει;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 7

> *Ξαναδιαβάζοντας, ακούς ό,τι δεν άκουσες γράφοντας.*

Ξαναδιάβασε όσα έγραψες αυτή την εβδομάδα. Υπογράμμισε μία φράση που σε εκπλήσσει και γράψ' την εδώ.

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

ΣΤΑΣΗ · ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ

Νέα σελήνη: «Το αγαπώ;»

Τι έμαθα αυτή την εβδομάδα;

Τι με δυσκόλεψε, και τι με βοήθησε;

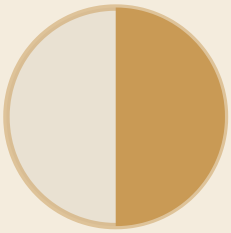
Μια φράση που κρατώ:

Τι παίρνω μαζί μου στην επόμενη φάση;

Ο ΚΑΙΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ · ΚΥΚΛΩΣΕ

☀ ΛΙΑΚΑΔΑ ⛅ ΣΥΝΝΕΦΙΑ ☁ ΚΑΤΑΧΝΙΑ ☂ ΒΡΟΧΗ ⚡ ΦΟΥΡΤΟΥΝΑ

Ο καιρός δεν είναι τιμωρία. Είναι δείκτης: σου λέει σε ποιο βήμα βρίσκεσαι.



ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ · ΜΕΡΕΣ 8–14

Το φεγγάρι μεγαλώνει

«Μπορώ;»

Το φως μεγαλώνει, και μαζί του η ερώτηση της πράξης. Τι ξέρεις ήδη, πόσο χρόνο έχεις στ' αλήθεια, ποιο είναι το μικρότερο βήμα που χωρά σε αυτόν;

Μέρα 8

> *Δεν ξεκινάς από το μηδέν. Ξεκινάς από όσα ξέρεις.*

Γράψε τρία πράγματα που ήδη ξέρεις και θα χρειαστούν για την ιδέα σου.

1.

2.

3.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 9



> *Το ταλέντο σου είναι συχνά αυτό που δεν προσέχεις.*

Τι σου βγαίνει τόσο εύκολα, που δεν το λες καν ταλέντο; Ρώτα και κάποιον που σε ξέρει καλά.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 10



> *Ο αληθινός χρόνος είναι μικρότερος από τον ιδανικό. Και φτάνει.*

Πόσα λεπτά έχεις στ' αλήθεια αυτή την εβδομάδα; Όχι τα ιδανικά. Τα αληθινά. Γράψε πότε.

Δευ	Τρί	Τετ	Πέμ	Παρ	Σάβ	Κυρ
λεπτά	λεπτά	λεπτά	λεπτά	λεπτά	λεπτά	λεπτά

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 11

> *Η γραμμή φόρτωσης δεν είναι όριο. Είναι ασφάλεια.*

Ποιο είναι το μικρότερο κομμάτι της ιδέας σου που χωρά σε αυτά τα λεπτά;

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 12



> *Ένα πείραμα αξίζει όσο δέκα σχέδια.*

Κάνε σήμερα το πρώτο μικρό πείραμα: μία σελίδα, ένα τηλεφώνημα, μία βόλτα. Τι έκανες;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 13

> *Δεν κρίνεις τη μέρα. Τη σημειώνεις.*

Πώς ένιωσες στο πείραμα; Σε γέμισε ή σε άδειασε; Μην το κρίνεις. Γράψ' το.

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 14



> *Μισό βήμα που γίνεται αξίζει περισσότερο από ολόκληρο που περιμένει.*

Μήπως φόρτωσες πάνω από τη γραμμή; Αν ναι, κάνε το αυριανό βήμα μισό. Γράψε ποιο θα είναι.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

ΣΤΑΣΗ · ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ

Το φεγγάρι μεγαλώνει: «Μπορώ;»



Τι έμαθα αυτή την εβδομάδα;

Τι με δυσκόλεψε, και τι με βοήθησε;

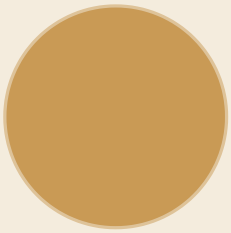
Μια φράση που κρατώ:

Τι παίρνω μαζί μου στην επόμενη φάση;

Ο ΚΑΙΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ · ΚΥΚΛΩΣΕ

☀ ΛΙΑΚΑΔΑ ⛅ ΣΥΝΝΕΦΙΑ ☁ ΚΑΤΑΧΝΙΑ ☂ ΒΡΟΧΗ ⚡ ΦΟΥΡΤΟΥΝΑ

Ο καιρός δεν είναι τιμωρία. Είναι δείκτης: σου λέει σε ποιο βήμα βρίσκεσαι.



ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ · ΜΕΡΕΣ 15–21

Πανσέληνος

«Τι φοβάμαι;»

Το πολύ φως δείχνει και τις σκιές. Ο φόβος δεν είναι εχθρός. Είναι χάρτης: δείχνει τι αγαπάς και τι χρειάζεται ακόμα προσοχή.

Μέρα 15

> *Ο φόβος μικραίνει όταν τον γράφεις με τα αληθινά του λόγια.*

Γράψε τον φόβο σου όπως είναι, σε μία πρόταση, χωρίς να τον ωραιοποιήσεις.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 16

> *Κάθε φόβος έχει ένα χθες.*

Από ποια ανάμνηση είναι φτιαγμένος αυτός ο φόβος; Γράψε μια στιγμή που μοιάζει μαζί του.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 17

> *Φοβάσαι μόνο για ό,τι αγαπάς.*

Τι σου δείχνει ο φόβος ότι αγαπάς;

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 18

> *Ο φόβος είναι και χάρτης.*

Τι χρειάζεται ακόμα προσοχή, μάθημα ή βοήθεια; Γράψε ένα πράγμα για το καθένα.

1.

2.

3.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 19

> *Κάποιος έχει ήδη περάσει από εκεί.*

Βρες έναν άνθρωπο που πέρασε από εκεί που φοβάσαι. Κάνε του μία ερώτηση. Τι σου είπε;

Μια λέξη για σήμερα: _____ **Ο καιρός μου:** ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 20

> *Ο φόβος δεν φεύγει πριν από το βήμα. Φεύγει μετά.*

Κάνε ένα πολύ μικρό βήμα μέσα στον φόβο. Τι έκανες, και πώς ήταν;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 21

> *Η λύπη δείχνει τι ήταν πολύτιμο.*

Αν ήρθε λύπη αυτή την εβδομάδα, άφησέ τη να μείνει λίγο. Τι σου λέει;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

ΣΤΑΣΗ · ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ

Πανσέληνος: «Τι φοβάμαι;»

Τι έμαθα αυτή την εβδομάδα;

Τι με δυσκόλεψε, και τι με βοήθησε;

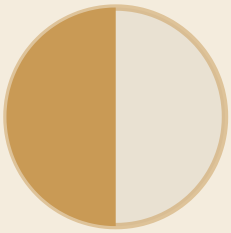
Μια φράση που κρατώ:

Τι παίρνω μαζί μου στην επόμενη φάση;

Ο ΚΑΙΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ · ΚΥΚΛΩΣΕ

☀ ΛΙΑΚΑΔΑ ⛅ ΣΥΝΝΕΦΙΑ ☁ ΚΑΤΑΧΝΙΑ ☂ ΒΡΟΧΗ ⚡ ΦΟΥΡΤΟΥΝΑ

Ο καιρός δεν είναι τιμωρία. Είναι δείκτης: σου λέει σε ποιο βήμα βρίσκεσαι.



ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ · ΜΕΡΕΣ 22–26

Το φεγγάρι λιγοστεύει

«Κρατάω τον λόγο μου;»

Το φως λιγοστεύει και μένει ό,τι κράτησες. Μικρές υποσχέσεις, μικρές γραμμές. Έτσι η σκέψη γίνεται πράξη και η πράξη συνήθεια.

Μέρα 22

> *Μια υπόσχεση τόσο μικρή που δεν σπάει χτίζει περισσότερα από μια μεγάλη που σπάει.*

Δώσε στον εαυτό σου μια υπόσχεση τόσο μικρή, που να μην μπορείς να τη σπάσεις. Γράψ' τη και κόλλησέ τη κάπου που θα τη βλέπεις.

Η ΥΠΟΣΧΕΣΗ ΜΟΥ · ΚΟΨΕ ΤΗΝ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΗΝ

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡



Μέρα 23

> *Ετοίμασε τον χώρο, και η συνήθεια θα έρθει.*

Ετοίμασε τη γωνιά σου: ένα τετράδιο, μια ώρα, ένα ξυπνητήρι, ό,τι κάνει χώρο. Τι ετοίμασες;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 24

> *Κάθε γραμμή είναι μια φορά που κράτησες τον λόγο σου.*

Τράβηξε μια γραμμή για κάθε φορά που κράτησες την υπόσχεσή σου, από σήμερα ως το τέλος του γύρου.

ΟΙ ΓΡΑΜΜΕΣ ΜΟΥ · ΜΙΑ ΣΤΗΛΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 25

> *Ο λόγος σου ζει και στους άλλους.*

Υπάρχει κάποιος που περιμένει τον λόγο σου; Στείλε του σήμερα ένα μήνυμα ή κάνε ένα τηλεφώνημα δέκα λεπτών.

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 26

> *Αν οι γραμμές είναι λίγες, μίκρυνε την υπόσχεση. Όχι τον εαυτό σου.*

Μέτρησε τις γραμμές σου. Τι κρατάς, και τι αλλάζεις;

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

ΣΤΑΣΗ · ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ

Το φεγγάρι λιγοστεύει: «Κρατάω τον λόγο μου;»

Τι έμαθα αυτή την εβδομάδα;

Τι με δυσκόλεψε, και τι με βοήθησε;

Μια φράση που κρατώ:

Τι παίρνω μαζί μου στην επόμενη φάση;

Ο ΚΑΙΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ · ΚΥΚΛΩΣΕ

☀ ΛΙΑΚΑΔΑ ⛅ ΣΥΝΝΕΦΙΑ ☁ ΚΑΤΑΧΝΙΑ ☂ ΒΡΟΧΗ ⚡ ΦΟΥΡΤΟΥΝΑ

Ο καιρός δεν είναι τιμωρία. Είναι δείκτης: σου λέει σε ποιο βήμα βρίσκεσαι.



ΟΙ ΣΚΟΤΕΙΝΕΣ ΝΥΧΤΕΣ · ΜΕΡΕΣ 27–28

Πριν από τη νέα σελήνη

«Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»

Δύο ήσυχες νύχτες πριν ξαναγεννηθεί το φεγγάρι. Ώρα να ζυγίσεις τον γύρο: τι ήταν στο χέρι σου, τι όχι, και ποιος είσαι τώρα.

Μέρα 27

> *Ο βοριάς δεν είναι τιμωρία. Είναι καιρός.*

Γράψε δύο στήλες: τι ήταν στο χέρι σου αυτόν τον μήνα, και τι όχι. Τη δεύτερη στήλη άφησέ τη στον άνεμο.

ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΟΥ	ΟΧΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΟΥ · ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

Μέρα 28

> *Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα.*

Γράψε στον εαυτό σου ένα σύντομο γράμμα, όπως σε έναν φίλο που αγαπάς. Πες του τι έμαθες σε αυτόν τον γύρο.

Αγαπητέ μου εαυτέ,

☐ ΤΟ ΕΚΑΝΑ

Μια λέξη για σήμερα: _____

Ο καιρός μου: ☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΓΥΡΟΥ · 1

Αξία και πράξη

Στους Δελφούς ήταν χαραγμένο «γνῶθι σαυτόν»: γνώρισε τον εαυτό σου. Δεν τον γνωρίζεις από όσα σκέφτεσαι γι' αυτόν. Τον γνωρίζεις όταν βάλεις δίπλα δίπλα αυτό που αξίζεις και αυτό που έκανες.

ΤΙ ΑΞΙΖΩ · ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ

⚖

ΤΙ ΕΚΑΝΑ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΓΥΡΟ

Πού ζυγίζουν το ίδιο; Πού γέρνει η ζυγαριά; Εκεί που ζυγίζουν το ίδιο, εκεί κάθεται η γαλήνη: στο «αυτός/αυτή είμαι τώρα».

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΓΥΡΟΥ · 2

Ο καιρός του γύρου

Δεν διαλέγεις τον καιρό. Μπορείς όμως να τον διαβάσεις. Κύκλωσε τον καιρό κάθε φάσης και γράψε τι σε βοήθησε να περάσεις.

ΦΑΣΗ	ΚΑΙΡΟΣ	ΤΙ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕ
Νέα σελήνη «Το αγαπώ;»	☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡	
Το φεγγάρι μεγαλώνει «Μπορώ;»	☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡	
Πανσέληνος «Τι φοβάμαι;»	☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡	
Το φεγγάρι λιγοστεύει «Κρατάω τον λόγο μου;»	☀ ⛅ ☁ ☂ ⚡	

Ποια φάση ήταν η πιο εύκολη για μένα; Ποια η πιο δύσκολη;

Αν ξαναπερνούσα αυτόν τον γύρο, τι θα έκανα αλλιώς;

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΓΥΡΟΥ · 3

Δέος

Εμείς το λέμε δέος. Οι αρχαίοι το έλεγαν θαυμάζειν: την απορία μπροστά σε κάτι μεγάλο. Ο Πλάτων έγραψε ότι από εκεί αρχίζει κάθε φιλοσοφία. Κοίτα πίσω τον γύρο σου και άφησε τον εαυτό σου να απορήσει.

Τι έγινε σε αυτόν τον γύρο που δεν το περίμενα;

Ποια μικρή πράξη μου έφερε κάτι μεγαλύτερο απ' όσο νόμιζα;

«Πώς έγινα εγώ αυτός/αυτή;» Γράψε τρία πράγματα που βλέπεις τώρα στον εαυτό σου και δεν τα έβλεπες πριν από 28 μέρες.

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΓΥΡΟΥ · 4

Ο χάρτης της σπείρας

Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα. Η σπείρα που ανοίγει δεν σβήνει τις προηγούμενες. Τις κουβαλά.

Τι κρατώ από αυτόν τον γύρο: μια συνήθεια, μια φράση, έναν άνθρωπο.

Τι αφήνω πίσω, γιατί τελείωσε:

Η ιδέα του επόμενου γύρου · «το επόμενο, λίγο μεγαλύτερο»:

Ξεκινώ τον επόμενο γύρο στις: _____

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Το τετράδιο του ταρσανά

Ό,τι σκέφτεσαι συχνά, το κάνεις. Ό,τι κάνεις συχνά, γίνεσαι.

Σε έναν ταρσανά, ένα καΐκι χτίζεται κομμάτι κομμάτι: η καρίνα, οι νομείς, τα μαδέρια, το κατάρτι, το καλαφάτισμα, το όνομα στην πλώρη. Έτσι χτίζεται και ο χαρακτήρας.

Οι επτά ασκήσεις που ακολουθούν δεν έχουν μέρα. Κάνε τες όποτε θέλεις, μέσα στον γύρο ή μετά, όσες φορές θέλεις.

Τι σε κρατά ίσιο;

Η καρίνα δεν φαίνεται. Είναι κάτω από το νερό, βαριά και ίσια, και ό,τι κι αν κάνει ο αέρας, φέρνει το καΐκι πίσω. Η καρίνα ενός ανθρώπου είναι οι σκέψεις που κάνει ξανά και ξανά.

Γράψε σκέψεις που κάνεις συχνά. Ύστερα σημείωσε: με κρατά ίσιο ή με γέρνει;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΣΥΧΝΑ	ΜΕ ΚΡΑΤΑ ΙΣΙΟ	ΜΕ ΓΕΡΝΕΙ

Διάλεξε μία σκέψη που σε γέρνει. Ποια σκέψη θα μπορούσε να μπει στη θέση της;

Ο αέρας που σε λύγισε

Για τους νομείς, ο μάστορας διαλέγει τα πιο στραβά ξύλα του δάσους. Ο αέρας που τα λύγισε τους έδωσε το σχήμα που θα κρατά το καΐκι. Δεν φταις για τον καιρό. Μπορείς όμως να δεις τι σχήμα σου έδωσε.

ΤΙ ΜΕ ΛΥΓΙΣΕ	ΤΙ ΣΧΗΜΑ ΜΟΥ ΕΔΩΣΕ · ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΤΩΡΑ ΧΑΡΗ ΣΕ ΑΥΤΟ

Μια προσοχή. Δεν είναι όλα τα λυγίσματα δώρα. Αν κάτι σε πληγώνει ακόμα, ή αν κάποιος σε εκμεταλλεύεται, η σωστή σκέψη δεν είναι «ας το δεχτώ». Είναι «ποιον μπορώ να καλέσω;». Ένας φίλος, ένας γιατρός, μια υπηρεσία που προστατεύει.

Τρία ατμίσματα

Το ξύλο δεν λυγίζει με τη βία. Λυγίζει όταν ζεσταθεί. Το σώμα σου ακούει ό,τι σκέφτεσαι, και σου λέει ό,τι δεν πρόσεξες.

Πού μαζεύεται η δική μου ανησυχία;

☐ Ώμοι ☐ Σαγόνι ☐ Στομάχι ☐ Ανάσα ☐ Πλάτη ☐ Άλλο: _____

Διάλεξε ένα από τα τρία και δοκίμασέ το για μία εβδομάδα. Σημείωσε κάθε μέρα που το έκανες.

Η αργή εκπνοή
Τέσσερα μέσα, έξι έξω. Η μεγάλη εκπνοή λέει στο σώμα ότι ο λύκος έφυγε.

Δ ☐ Τ ☐ Τ ☐ Π ☐ Π ☐ Σ ☐ Κ ☐

Το περπάτημα ως την άκρη της προβλήτας
Δέκα λεπτά, χωρίς κινητό. Τα πόδια ξεμπλέκουν ό,τι μπλέχτηκε στο κεφάλι.

Δ ☐ Τ ☐ Τ ☐ Π ☐ Π ☐ Σ ☐ Κ ☐

Το χαρτάκι
Γράψε το σημείο όπου μαζεύεται το άγχος σου σε ένα χαρτάκι, εκεί που κοιτάζεις συχνά. Σου θυμίζει να ακούσεις.

Δ ☐ Τ ☐ Τ ☐ Π ☐ Π ☐ Σ ☐ Κ ☐

Αν το σώμα σου πονά, αν ο ύπνος χάθηκε, αν το άγχος σού κόβει την ανάσα, πήγαινε σε έναν γιατρό. Τα ατμίσματα βοηθούν, δεν θεραπεύουν.

Πού πηγαίνω;

Για το κατάρτι, ο μάστορας διαλέγει το πιο ίσιο ξύλο. Οι νομείς κρατούν το σχήμα. Το κατάρτι κρατά τον δρόμο. Χωρίς κατάρτι, το πανί είναι απλώς ένα πανί που χτυπά στον αέρα.

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΜΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ

ΚΟΝΤΙΝΗ ΕΛΞΗ · ΤΙ ΜΕ ΤΡΑΒΑ ΤΩΡΑ

ΜΑΚΡΙΝΗ ΕΛΞΗ · ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΧΩ ΧΤΙΣΕΙ

Πού συναντιούνται; Τι μου κάνει καλό σήμερα και είναι και ένα βήμα προς αυτό που θέλω να γίνω;

Ένα κατάρτι που στήθηκε διορθώνεται. Ένα κατάρτι που δεν στήθηκε ποτέ, όχι.

Η μπογιά δείχνει. Το καλαφάτισμα κρατά.

Πριν βαφτεί ένα καΐκι, ο μάστορας γεμίζει κάθε αρμό με βαμβάκι και πίσσα. Από μακριά δεν φαίνεται. Στο πρώτο κύμα όμως, αυτό κρατά. Έτσι και οι αξίες σου: δεν φτάνει να τις λες. Θέλουν μια πράξη στον αρμό.

ΜΙΑ ΑΞΙΑ ΠΟΥ ΛΕΩ ΟΤΙ ΕΧΩ	ΜΙΑ ΠΡΑΞΗ ΤΟΣΟ ΜΙΚΡΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΗΝ ΚΑΝΩ	ΕΓΙΝΕ
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Ποιος καραβομαραγκός είμαι σήμερα;

- ☐ Βάφω χωρίς να καλαφατίσω: λέω περισσότερα απ' όσα κάνω.
- ☐ Καλαφατίζω χωρίς τέλος: δεν αφήνω ποτέ το καΐκι να πέσει στο νερό.
- ☐ Καλαφατίζω όσο χρειάζεται, βάφω όσο μου αξίζει, και κατεβαίνω στη θάλασσα.

Ο σπόρος ξέρει το είδος

Ένα βελανίδι ξέρει ότι θα γίνει βελανιδιά. Δεν ξέρει όμως ποια βελανιδιά: πόσο ψηλή, πόσο στραβή, πού θα απλώσει. Αυτό το γράφει η ζωή, και οι πράξεις σου.

ΤΙ ΜΟΥ ΕΛΑΧΕ · ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΔΙΑΛΕΞΑ

1. _____
2. _____
3. _____

ΤΙ ΕΓΡΑΨΑ ΕΓΩ · ΤΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΞΑΝ ΟΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΟΥ

1. _____
2. _____
3. _____

Αν η ζωή σου ήταν ένα καΐκι, τι όνομα θα έγραφες σήμερα στην πλώρη του;



«Ἦθος ἀνθρώπῳ δαίμων.» Ο χαρακτήρας του ανθρώπου είναι η μοίρα του. (Ηράκλειτος)

Λίγο μεγαλύτερο

Την επόμενη μέρα μετά την καθέλκυση, η μαθητευόμενη ρώτησε τον μάστορα: «Τι φτιάχνουμε τώρα;» Εκείνος της έδωσε μια ροκάνα. «Το επόμενο», είπε. «Λίγο μεγαλύτερο».

Ποιο ήταν το τελευταίο «καΐκι» που έχτισα; Τι μου έμαθε;

Ποιο είναι το επόμενο, λίγο μεγαλύτερο από το τελευταίο;

Ποια είναι η πρώτη ροκανιά: η πιο μικρή πράξη που μπορώ να κάνω αύριο;

Κάθε καΐκι που χτίζεις, χτίζει κι εσένα.

ΚΕΝΟΣ ΓΥΡΟΣ 1

Ο γύρος μου

Η ιδέα αυτού του γύρου:

Ξεκινώ στις: **Νέα σελήνη:**

Γράψε σε κάθε φάση μια σημείωση, μια απάντηση στην ερώτησή της, μια μικρή πράξη.

Νέα σελήνη «Το αγαπώ;»

Το φεγγάρι μεγαλώνει «Μπορώ;»

Πανσέληνος «Τι φοβάμαι;»

Το φεγγάρι λιγοστεύει «Κρατάω τον λόγο μου;»

Πριν από τη νέα σελήνη «Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»

Το ημερολόγιο του γύρου

1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐
8		☐
9		☐
10		☐
11		☐
12		☐
13		☐
14		☐

Το ημερολόγιο του γύρου

15		☐
16		☐
17		☐
18		☐
19		☐
20		☐
21		☐
22		☐
23		☐
24		☐
25		☐
26		☐
27		☐
28		☐

ΚΕΝΟΣ ΓΥΡΟΣ 1 · ΤΕΛΟΣ

Ζύγισμα του γύρου

Αξία και πράξη: πού ζύγισαν το ίδιο; Πού γέρνει η ζυγαριά;

Ο καιρός του γύρου, με μια λέξη για κάθε φάση:

Τι με εξέπληξε; Τι θαύμασα;

Τι πάει στον επόμενο γύρο, λίγο μεγαλύτερο:

ΚΕΝΟΣ ΓΥΡΟΣ 2

Ο γύρος μου

Η ιδέα αυτού του γύρου:

Ξεκινώ στις: **Νέα σελήνη:**

Γράψε σε κάθε φάση μια σημείωση, μια απάντηση στην ερώτησή της, μια μικρή πράξη.

Νέα σελήνη «Το αγαπώ;»

Το φεγγάρι μεγαλώνει «Μπορώ;»

Πανσέληνος «Τι φοβάμαι;»

Το φεγγάρι λιγοστεύει «Κρατάω τον λόγο μου;»

Πριν από τη νέα σελήνη «Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»

Το ημερολόγιο του γύρου

1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐
8		☐
9		☐
10		☐
11		☐
12		☐
13		☐
14		☐

Το ημερολόγιο του γύρου

15		☐
16		☐
17		☐
18		☐
19		☐
20		☐
21		☐
22		☐
23		☐
24		☐
25		☐
26		☐
27		☐
28		☐

Ζύγισμα του γύρου

Αξία και πράξη: πού ζύγισαν το ίδιο; Πού γέρνει η ζυγαριά;

Ο καιρός του γύρου, με μια λέξη για κάθε φάση:

Τι με εξέπληξε; Τι θαύμασα;

Τι πάει στον επόμενο γύρο, λίγο μεγαλύτερο:

Δεν διάλεξες το ξύλο.
Διαλέγεις όμως τι θα χτίσεις μ' αυτό.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

«Το παιχνίδι του κύκλου της ζωής» · «Ο σπόρος ξέρει το δέντρο»
«Εν Πλω: Η μηχανική της πλεύσης» · «Never Lost»
«Τα μικρά βιβλία της πλεύσης»

YOURSPIRITUALQUEST.COM

Δέκα λεπτά τη μέρα.
Ένας γύρος με το φεγγάρι.

Κάθε ιδέα που γεννιέται μέσα σου κάνει τον ίδιο γύρο με το φεγγάρι. Περνά από τέσσερις φάσεις, και σε καθεμία σού κάνει μία ερώτηση: *Το αγαπώ; Μπορώ; Τι φοβάμαι; Κρατάω τον λόγο μου;*

Αυτό το τετράδιο σε συνοδεύει για είκοσι οκτώ μέρες: μια φράση, μια ερώτηση ή μια μικρή πράξη τη μέρα, στάσεις στο τέλος κάθε φάσης, επτά ασκήσεις από τον ταρσανά για τον χαρακτήρα, και κενούς γύρους για τους επόμενους μήνες.

Δεν σου υπόσχεται ότι δεν θα πέσεις. Σου υπόσχεται ότι θα ξέρεις σε ποιο βήμα βρίσκεσαι.



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

yourspiritualquest.com