

1η Μέρα

1

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Σήμερα δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα.

Ούτε να διορθώσεις, ούτε να εξηγήσεις.

Αρκεί να παρατηρήσεις πού σφίγγεσαι.

Πού αποφεύγεις και τι.
Πού κουράστηκες.

Χωρίς να το κρίνεις αν είναι καλό ή κακό!

Ούτε για να το φτιάξεις.
Απλώς για να το δεις.

Σήμερα, το να κοιτάς αρκεί.

Αν δεν γίνει τίποτα άλλο, είσαι εντάξει.