

JILL STARK

ΕΙΝΑΙ ΟΚ  
ΝΑ ΜΗΝ  
ΕΙΣΑΙ ΟΚ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΩΡΕΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ

WHEN YOU'RE NOT OK - A toolkit for tough times  
Jill Stark

Copyright © Jill Stark, 2019

Published by agreement with Scribe Publications Pty Ltd  
& JLM Literary Agency

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2020  
Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με τους Scribe Publications Pty Ltd  
& JLM Literary Agency

ISBN: 978-960-653-046-3

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ: Ιούνιος 2020

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τατιάνα Μιχαλά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Λένια Μαζαράκη

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ηλίας Σούφρας, Εκδόσεις Διόπτρα

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους  
ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή,  
χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

Εκδόσεις Διόπτρα

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι

Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ **books & life**

Σόλωνος 93-95, 106 78, Αθήνα

Τηλ.: 210 330 07 74

[www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)

e-mail: [sales@dioptra.gr](mailto:sales@dioptra.gr) • [info@dioptra.gr](mailto:info@dioptra.gr)

*Σε όλους τους μαχητές που περνάνε δύσκολα  
– δεν είστε μόνοι.*



---

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<i>Σημείωμα της συγγραφέα</i> .....	11
1: Αποδοχή .....	17
2: Τα βασικά .....	31
3: Αγαπήστε το σώμα σας .....	42
4: Πατήστε φρένο .....	56
5: Στριχτείτε στους γύρω σας .....	68
6: Κατεβάστε τον διακόπτη .....	82
7: Καθαρίστε το μυαλό σας .....	97
8: Και το λίγο αρκεί .....	112
9: Προτεραιότητά σας: ο εαυτός σας .....	127
10: Να περιβάλλετε τον εαυτό σας (και τους γύρω σας) με αγάπη .....	143
<i>Χρήσιμα τηλέφωνα και υπηρεσίες</i> .....	158
<i>Ευχαριστίες</i> .....	159



---

## Σημείωμα της συγγραφέα

---

Όλοι ζοριζόμαστε. Μερικοί μπορεί να πουν ότι για εκείνους δεν ισχύει κάτι τέτοιο, αλλά σας διαβεβαιώνω ότι ισχύει. Ας αρχίσουμε, λοιπόν, με την παραδοχή ότι είστε φυσιολογικοί. Δεν υπάρχει άνθρωπος σε αυτόν τον πλανήτη που να μην αντιμετωπίζει δυσκολίες. Κι αν ενδόμυχα ανησυχείτε ότι είστε περίεργοι, προβληματικοί και αδιόρθωτοι, σας συγχαίρω. Κι αυτό φυσιολογικό είναι.

Ό,τι κι αν θέλουν να μας κάνουν να πιστέψουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τις εξωραϊσμένες εικόνες τους, η θλίψη, το άγχος, ο πόνος, η ζήλια, η μοναξιά, ο θυμός, η απογοήτευση και οι αμέτρητες άλλες μορφές συναισθηματικής ταραχής που μας ταλανίζουν είναι απόλυτα φυσιολογικά φαινόμενα της ζωής. Αυτά, άλλωστε, μας ορίζουν ως ανθρώπους.

Ωστόσο, η παραδοχή ότι οι δυσκολίες αυτές υπάρχουν δεν καθιστά ευκολότερο τον αγώνα μας. Κάποιες μέρες το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να κρυφτούμε κάτω απ' τα σκεπάσματα και να κλείσουμε τον

κόσμο απέξω. Μερικές φορές η πορεία μας είναι τόσο ανώμαλη, που νιώθουμε ότι δεν θα ορθοποδήσουμε ποτέ. Και όταν χάνουμε τη γη κάτω απ' τα πόδια μας είναι δύσκολο να προχωρήσουμε.

Κάτι τέτοιες ώρες πρέπει να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Όμως, πολύ συχνά, αυτές τις στιγμές γινόμαστε ιδιαίτερα επικριτικοί απέναντί του. Ξέρω πόσο εξαντλητικό είναι να τα βάλουμε με τον σαμποτέρ που κρύβουμε μέσα μας ο οποίος διαρκώς μας λέει: «Είσαι για κλάματα». Ο δικός μου σαμποτέρ είναι εξπέρ στο να μεγεθύνει τις αδυναμίες μου και να απαξιώνει τις όποιες επιτυχίες μου ή τα δυνατά μου σημεία.

Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, η κριτική που μας επιφυλάσσει ο εαυτός μας είναι εκκωφαντική. Και σε τούτη την ψηφιακή εποχή που είναι πάντα «στην πρίζα», όπου τα εμπόδια και οι παγίδες συχνά αποκρύπτονται, μπορεί να αισθανθούμε ότι είμαστε οι μόνοι που βουλιάζουμε, ενώ όλοι οι άλλοι νιώθουν #ευλογημένοι και ζουν την τέλεια ζωή τους μες στην ευδαιμονία.

Κάτι τέτοιες μέρες –ή εβδομάδες ή μήνες– έχουμε την ανάγκη να νιώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι. Αυτές ακριβώς τις στιγμές έχουμε την ανάγκη να νιώσουμε ότι αξίζει να αγωνιστούμε για τον εαυτό μας: Ότι μπορούμε να επιβιώσουμε, ότι τα συναισθήματα αυτά δεν είναι μόνιμα και ότι θα σταθούμε ξανά στα πόδια μας.

Αυτό ακριβώς προσφέρει το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας: οδηγίες προς ναυτιλλομένους που θα



σας βοηθήσουν να σταθείτε πάλι στα πόδια σας και θα σας πουν πώς να είστε καλά ακόμα κι αν δεν είστε. Είναι ένας οδηγός για τις στιγμές που χρειάζεστε λίγη βοήθεια, κάτι σαν κουτί πρώτων βοηθειών για τα συναισθηματικά αδιέξοδα όταν η κατάσταση παραζορίζει. Είτε περνάτε μία δύσκολη μέρα ή μια δύσκολη περίοδο που μοιάζει ατελείωτη, στις σελίδες του βιβλίου αυτού θα βρείτε πρακτικές συμβουλές για να φροντίσετε οι ίδιοι το σώμα σας, το μυαλό και την ψυχή σας.

Είναι επίσης ένα βιβλίο που θα σας βοηθήσει να πάψετε να είστε αυστηροί με τον εαυτό σας όταν βρίσκεστε σε αδιέξοδο. Το βιβλίο αυτό δεν θα σας πει να «κάνετε θετικές σκέψεις» ούτε θα σας προτείνει να σφίξετε τα δόντια, να κολλήσετε ένα ψεύτικο χαμόγελο στο πρόσωπό σας και να επαναλαμβάνετε καταφατικές προτάσεις όπως «είμαι δυνατός» μπροστά στον καθρέφτη μέχρι ο εγκέφαλός σας να το πιστέψει. Στην κόλαση υπάρχει ειδικό τμήμα για όσους μας τρίβουν στη μούρη χιλιοειπωμένα τοιτάτα αυτοβοήθειας και μεθόδους που αποτελούν «έμπνευση για τη σωματική και την ψυχική μας υγεία» τα οποία δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματικότητα και τρέφονται από τις ανασφάλειές μας. Εγώ δεν πρόκειται να σας πω τέτοια πράγματα.

Θα μοιραστώ μαζί σας πράγματα που βρήκα χρήσιμα σε δύσκολες περιόδους, όταν το άγχος κορυφώνεται. Γιατί τα έχω περάσει όλα αυτά. Μάλιστα, τα έχω περάσει τόσες φορές, που κάποια στιγμή άρχισα

να σκέφτομαι ότι «θα μπορούσα να γράψω βιβλίο για το θέμα αυτό». Και να που το έγραψα. Πρέπει εδώ να τονίσω ότι δεν είμαι γιατρός ούτε ψυχολόγος. Δεν είμαι σύμβουλος ψυχικής υγείας, ούτε πνευματική καθοδηγήτρια, ούτε προπονήτρια ζωής. Το βιβλίο αυτό δεν πρέπει να τηρείται κατά γράμμα, ούτε μπορεί να αντικαταστήσει την επαγγελματική θεραπεία ή την ιατρική περίθαλψη. Γνωρίζω, όμως, πολύ καλά τι σημαίνει να πρέπει να παλεύεις κάθε στιγμή για να σηκώσεις κεφάλι. Ξέρω, επίσης, ακριβώς πώς είναι να σου λείει συχνά ψέματα το ίδιο σου το μυαλό.

Από παιδί πάλευα με το χρόνιο άγχος και με περιόδους κατάθλιψης. Ακόμα και στις καλές στιγμές ο εγκέφαλός μου μπορεί να γίνει θηρίο ανήμερο. Του αρέσει να βγάζει στη φόρα τις πλέον περίπλοκες καταστροφικές προβλέψεις για τα πάντα, από την υγεία μου («Χριστέ μου, λες αυτό το σπυράκι να είναι μελάνωμα;») μέχρι τις επαγγελματικές προοπτικές μου («Αυτό είναι σίγουρα ό,τι χειρότερο έχεις γράψει ποτέ σου. Όλοι θα καταλάβουν τι απατεώνας είσαι και θα ζητήσουν από τον εκδότη σου να σε πετάξει κλοτσιδόν στα καμίνια της κολάσεως, γιατί σου αξίζει να καίγεται εκεί μέσα στον αιώνα τον άπαντα»).

Ο εγκέφαλός μου μου δίνει επίσης συγκλονιστικά άχρηστες συμβουλές για τη ζωή μου, όπως: «Τρεις το πρωί; Μα είναι η ιδανική ώρα για να γράψεις ένα email στο αφεντικό σου όπου θα αναφέρεις με κάθε λεπτομέρεια τις σκέψεις σου για τις διοικητικές του ικανότητες»

ή «Σίγουρα υπάρχει λόγος που ο καλύτερός σου φίλος δεν έχει απαντήσει στο μήνυμά σου: είτε σε μισεί είτε πέθανε». Κι εγώ θα περάσω την υπόλοιπη μέρα σκεπτόμενη εμμονικά τι από τα δύο συμβαίνει, ώσπου είτε να γράψω ένα μακροσκελές απολογητικό σημείωμα είτε να οργανώσω τις λεπτομέρειες για την κηδεία του.

Υπάρχουν επίσης στιγμές που ο εγκέφαλός μου καταρρέει. Το 2014-15 πέρασα μια πολύ σοβαρή κρίση που λίγο έλειψε να με εξοντώσει. Ο δρόμος της επιστροφής στον εαυτό μου ήταν δύσβατος· κατέγραψα την πορεία μου στο αυτοβιογραφικό βιβλίο μου με τίτλο *Και δεν έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα: Γιατί ο μύθος της ευτυχίας μάς αποιτρελαίνει (και πώς άλλαξα το σενάριο)*, το οποίο φυσικά σας προτείνω ανεπιφύλακτα!

Στο βιβλίο αυτό αναλύω με λεπτομέρεια τα πράγματα που έμαθα –και εξακολουθώ να μαθαίνω καθημερινά– στη διάρκεια της ζωής μου για το πώς να διαχειριζόμαστε τις δύσκολες στιγμές, ενώ τώρα, στο *Είναι OK να μην είσαι OK*, παρουσιάζω το απόσταγμα των ιδεών αυτών με έναν τρόπο που εύχομαι να είναι προσιτός, πρακτικός και, τελικά, ελπιδοφόρος. Τούτο εδώ το βιβλίο μπορείτε να το έχετε στο κομοδίνο σας ή να το κουβαλάτε στην τσάντα σας για τις μέρες που χρειάζεστε μια χείρα βοήθειας.

Ξέρω πως δεν υπάρχει ενιαία προσέγγιση στα θέματα της ψυχικής υγείας, όπως δεν υπάρχουν και γρήγορες λύσεις ή μυστικές συνταγές. Όλοι είμαστε μοναδικοί και

περίπλοκοι, οπότε κάτι που ίσως πιάνει σ' εμένα να μην είναι εκατό τοις εκατό κατάλληλο για σας. Όμως, ελπίζω ότι οι σελίδες αυτές περιέχουν κάτι για τον καθένα και ότι ξεφυλλίζοντας θα βρείτε λόγια που θα σας αγγίξουν και ταιριάξουν στη στάση ζωής σας.

Έχω χωρίσει τις συμβουλές αυτές σε αυτοτελείς ενότητες οι οποίες αναφέρονται σε διαφορετικές διαθέσεις ή περιστάσεις. Ορισμένες από τις συμβουλές του βιβλίου έρχονται σε αντίθεση με άλλες, γιατί οι συμβουλές που χρειαζόμαστε διαφέρουν ανάλογα με την περίπτωση. Μπορείτε να διαβάσετε το βιβλίο από την αρχή ως το τέλος ή να επιλέγετε κομμάτια εδώ κι εκεί με βάση τις ανάγκες της στιγμής.

Και κάτι τελευταίο: δεν προωθώ τίποτα, οπότε το περιεχόμενο του βιβλίου δεν έχει τοποθέτηση προϊόντος. Όποτε προτείνω ένα βιβλίο ή κάποια εφαρμογή το κάνω γιατί μου αρέσουν πραγματικά και τα θεωρώ χρήσιμα, όχι επειδή πληρώνομαι από κάποιον.

Το βιβλίο αυτό δεν θα σας προτρέψει να αγνοήσετε την πραγματικότητά σας, ούτε θα σας χειραγωγήσει με κοινοτοπίες. Ελπίζω, όμως, να σας βοηθήσει να απαλύνετε τις δυσκολίες σας και να σας διευκολύνει να αποδεχτείτε και να προσεγγίσετε τα υπέροχα ζόρικα και περίπλοκα στοιχεία του εαυτού σας που σας καθιστούν ανθρώπινους.

*Jill Stank*  
✍

---

## Αποδοχή

---

Έχω διαβάσει *πολλά* βιβλία αυτοβοήθειας. Όταν βρίσκεσαι σε δύσκολη θέση, αναζητάς απαντήσεις οπουδήποτε. Όμως, έλεος κάπου! Ορισμένες από τις συμβουλές που κυκλοφορούν είναι απελπιστικά κακές. Έχω διαβάσει αμέτρητα βιβλία που βρίθουν από προτάσεις παράλογες ή παντελώς ανεδαφικές.

Ένα μοτίβο που επαναλαμβάνεται διαρκώς στα βιβλία αυτά υπαγορεύει ότι όταν κανείς είναι δυστυχής ή αγχωμένος, πρέπει με κάθε τρόπο να προσποιείται ότι δεν είναι. Ένα βιβλίο δίνει την εξής συμβουλή: «Υποχρεώστε τον εαυτό σας να χαμογελάει στον καθρέφτη τουλάχιστον δύο φορές τη μέρα. Η αλλαγή στο πρόσωπό σας θα επηρεάσει και την καρδιά σας και θα κάνει το χαμόγελο να φτάσει μέχρι τα μάτια σας, ζεσταίνοντάς σας εσωτερικά». Ένα άλλο προτείνει να λέμε καταφατικές προτάσεις σε καθημερινή βάση, όπως, για

παράδειγμα, «Λάμπω από ευτυχία» ή «Ευχαριστιέμαι κάθε λεπτό της ζωής μου».

Κάτι τέτοιες συμβουλές για τη ζωή ενστικτωδώς μου έρχεται να τις πετάξω στο κοντινότερο καλάθι απορριμμάτων. Το κίνημα της θετικής σκέψης είναι σκέτη βλακεία. Δεν λέω, είναι σημαντικό να αναζητούμε μια ακτίνα φωτός τις πιο σκοτεινές μέρες, αλλά αυτό δεν σημαίνει να χαμογελάμε φαρδιά πλατιά όταν βρισκόμαστε σε κρίση ή να χασκογελάμε όταν περνάμε κρίση πανικού. Το μόνο που καταφέρνει κανείς προσπαθώντας να πείσει τον εαυτό του ότι όλα πάνε καλά όταν του συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο είναι να φτάσει πιο γρήγορα στην τρέλα.

Ας σταματήσουμε, λοιπόν, να το κάνουμε. Δεν χρειάζεται να απαρνούμαστε τα συναισθήματά μας ή να το παίζουμε άνετοι. Ας αφεθούμε στο συναίσθημα που νιώθουμε, όποιο κι αν είναι αυτό. Πιστέψτε με, όσο προσπαθούμε να αποδιώξουμε τη δυσκολία μας, τόσο πιο άβολα νιώθουμε. Όσο παράλογο κι αν μοιάζει αυτό αρχικά, αν ξεχάσουμε για λίγο τις καταφάσεις και αφεθούμε στο χάος, θα εκπλαγούμε με την αλλαγή που θα αισθανθούμε.

## **Να κλαίτε δυνατά, να κλαίτε συχνά**

Μερικές φορές το μόνο που χρειάζεται είναι να κλάψετε μέχρι να στερέψουν τα δάκρυά σας. Μην αντισηκίστε. Κλάψτε υστερικά, όπως όταν ήσαστε παιδί. Κι ας σας τρέχουν οι μύξες, κι ας κυλάνε σάλια από το κάτω χείλος. Χτυπήστε τις γροθιές σας στο έδαφος, κοπανήστε τα πόδια σας και ουρλιάξτε στο κενό.

Μπορείτε να επιλέξετε την κατάλληλη στάση ή το σημείο όπου προτιμάτε να ξεσπάσετε. Εγώ τα καλύτερα κλάματα τα ρίχνω κοιτώντας το πάτωμα του διαδρόμου μου. Αποκαλώ τη στάση αυτή «θρήνο της βελέντζας».

Το κλάμα απελευθερώνει ορμόνες άγχους. Με τα δάκρυα το σώμα απαλλάσσεται από τον συναισθηματικό πόνο. Θα δείτε ότι πολλές φορές ένα γερό κλάμα μάς ηρεμεί.

## **Δεχτείτε την αγάπη**

Δίχως περαιτέρω σκέψεις. Η ζωή είναι πολύ μικρή για να αμφιβάλλουμε για την καλοσύνη των ανθρώπων, να αντιστεκόμαστε στην αγάπη ή να ντρεπόμαστε να εκφράσουμε τα αισθήματά μας. Μην συγκρατείστε. Δείξτε στους ανθρώπους που αγαπάτε πόσο ενδιαφέρεστε γι' αυτούς.



## Συναισθηματικά τραύματα

Όλοι έχουμε. Κι όποιος λέει πως δεν έχει δεν έχει ζήσει τη ζωή του. Ή απλώς δεν είναι ειλικρινής. Το κόλπο είναι να μάθετε να αντέχετε αυτά τα τραύματα με ηθικό σθένος και να αντιληφθείτε ότι εξυπηρετούν κάποιο σκοπό. Αποδεχτείτε τον εαυτό σας με όλες του τις παραξενιές.

Δείξτε περιέργεια και γνωρίστε τα κουσούρια σας. Να θυμάστε ότι όλοι έχουμε ελαττώματα και προσπαθούμε να βγάλουμε άκρη με τα προβλήματατά μας. Συμβαίνει και αυτό όταν είσαι ζωντανός.

## **Μην αντιστέκεστε**

Όσο αντιστέκεστε στα οδυνηρά, φρικαλέα συναισθήματά σας, τόσο περισσότερο θα σας ταλαιπωρούν. Όσο προσπαθείτε να διώξετε τον πόνο, τόσο περισσότερο θα υποφέρετε. Αφήστε χώρο στην ψυχή σας γι' αυτόν. Αναγνωρίστε ότι εξυπηρετεί κάποιο σκοπό. Το άγχος είναι συχνά ένδειξη ότι κάτι πηγαίνει στραβά στη ζωή μας.

Αντί να εύχεστε να μη σας συνέβαινε, αφεθείτε στη δυσκολία και ίσως καταλάβετε τι πρέπει να αλλάξετε. Όπως είπε και ο Πέρσης ποιητής Ρουμί: «Το φως μέσα μας θα εισέλθει απ' την πληγή».

## **Αποσυρθείτε, δεν τρέχει τίποτα**

Μερικές φορές, ό,τι κι αν κάνουμε το αδιέξοδο παραμένει αδιέξοδο. Αποδεχτείτε ότι δεν θα περνάτε τέλεια κάθε φορά που βγαίνετε έξω. Κι ότι αυτό δεν σημαίνει ότι είστε περίεργοι ή αντικοινωνικοί ή ξενέρωτοι.

Να έχετε κατά νου ότι όσο κρασί και να καταναλώσετε, αν οι γύρω σας είναι βαρετοί, δεν θα γίνουν ως διά μαγείας πιο ενδιαφέροντες. Ορισμένες φορές η καλύτερη λύση είναι να τρέξετε προς την έξοδο. Και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα.

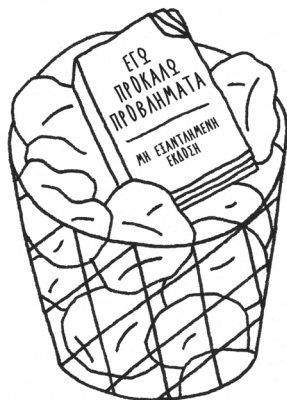
## Η γνωστή και μη εξαιρετέα ιστορία

Όλοι επαναλαμβάνουμε μέσα μας τα ίδια και τα ίδια για το ποιοι είμαστε και γιατί κάνουμε αυτά που κάνουμε. Εγώ συνήθως διαστρεβλώνω την πραγματικότητα με απίστευτα αυστηρά και εξωφρενικά ανακριβή στοιχεία που τα επαναλαμβάνω ασταμάτητα, ιδιαίτερα όποτε διανύω δύσκολες περιόδους. Όμως δεν παύουν να είναι απλώς σενάρια. Επαναλαμβάνω με τρόπο εξουθενωτικό το ίδιο σενάριο χρησιμοποιώντας τους ίδιους κουραστικούς χαρακτήρες και τις ίδιες ατάκες.

Κάντε μια λίστα με τα επαναλαμβανόμενα αυτά μοτίβα στο ημερολόγιο ή στο τηλέφωνό σας και παρατηρήστε πότε ξανακυλάτε στα αποκυήματα της φαντασίας σας. Θα δείτε ότι κάθε λέξη αυτοκριτικής που χρησιμοποιείτε περιλαμβάνεται σε εκφράσεις που μετριοούνται στα δάχτυλα του ενός χεριού.

Στις δικές μου περιλαμβάνονται οι εξής: «Έχω πρόβλημα», «είμαι άχρηστη», «δεν θα νιώσω ποτέ καλύτερα», «εγώ προκαλώ τα προβλήματα».

Παρατηρώντας το μοτίβο, απομακρύνομαι πιο εύκολα από την καταστροφική δύναμη των λέξεων και τις δέχομαι όπως ακριβώς είναι: λόγια άνευ νοήματος σε μια χιλιοειπωμένη ιστορία.



## **Βγείτε από τα καλούπια**

Μπορεί να έχετε διαγνωστεί με κλινική κατάθλιψη ή αγχώδη διαταραχή ή μπορεί απλώς να αυτοπροσδιορίζεστε ως «προβληματικοί» ή «τρελοί». Ακόμα κι αν όλα τα παραπάνω ισχύουν, μην αφήνετε τις λέξεις να σας εγκλωβίζουν σε κουτάκια ή να σας καθορίζουν. Η ψυχική σας κατάσταση είναι απλώς μία κατάσταση που βιώνετε. Δεν σας ορίζει ως ανθρώπους.

Μία λέξη δεν αρκεί για να δείξει ποιοι είστε.

## Οι δύσκολες μέρες

Αποδεχτείτε τες. Δεν αποτελούν κάποιο ελάττωμα του χαρακτήρα σας ούτε και σημάδι επιδείνωσης. Η μέρα σας είναι χάλια, όχι ολόκληρη η ζωή σας. Μην δίνετε στις ανάποδες μέρες βαρύτητα που δεν τους αξίζει.