



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΙΔΙΟΥ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ:

Ο ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ ΚΙ ΕΓΩ




ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



ΜΗΠΩΣ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ  
ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΣΤΡΕΙΔΙΑ  
ΟΤΑΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗ  
ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΤΑ  
ΕΝΟΧΛΕΙ ΚΑΙ ΤΑ  
ΕΚΝΕΥΡΙΖΕΙ;





ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΙΣ ΣΟΥΠΕΡ -  
ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥΣ, ΓΙΑ ΝΑ  
ΣΚΕΠΑΣΟΥΝ ΤΟ ΚΑΘΕ ΤΙ  
ΔΥΣΑΡΕΣΤΟ ΠΟΥ ΜΠΑΙΝΕΙ ΜΕΣΑ  
ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΟΧΛΕΙ, ΜΕ ΠΑΡΑ  
ΠΟΛΛΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ  
«ΣΟΥΠΕΡ ΔΥΝΑΤΟ ΥΛΙΚΟ» ΤΟΥΣ,  
ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΤΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΟΥΝ ΣΕ  
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙ!




ΚΑΙ ΜΗΠΩΣ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΚΑΝΕΙ  
Η ΚΑΜΠΙΑ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΝΑ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ  
ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ; ΠΕΡΝΑΕΙ ΤΟ  
ΧΡΟΝΟ ΜΟΝΗ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΣΕ  
ΕΝΑ ΚΟΥΚΟΥΛΙ ΚΑΙ  
ΜΕΤΑ, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΣΕ  
ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ. ΑΥΤΟ ΠΟΥ  
ΚΑΝΕΙ ΣΤΗΝ  
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ Η ΚΑΜΠΙΑ  
ΟΤΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ ΠΟΛΥ,  
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΦΤΙΑΧΝΕΙ Η ΙΔΙΑ  
ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΗΣ!





Ο ΚΟΡΟΝΩΪΟΣ ΕΧΕΙ ΜΠΕΙ  
ΣΤΗ ΖΩΗ ΟΛΩΝ. ΟΧΙ  
ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ  
ΖΩΗ, ΑΛΛΑ ΣΤΗ ΖΩΗ  
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ  
ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ. ΟΜΩΣ  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ  
ΜΑΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙ, ΟΠΩΣ  
ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΙΔΙ, Η ΝΑ  
ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΔΙΚΑ ΜΑΣ  
ΦΤΕΡΑ , ΟΠΩΣ Η  
ΚΑΜΠΙΑ.

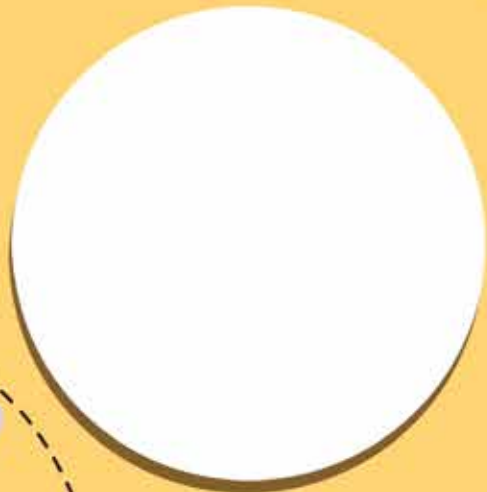
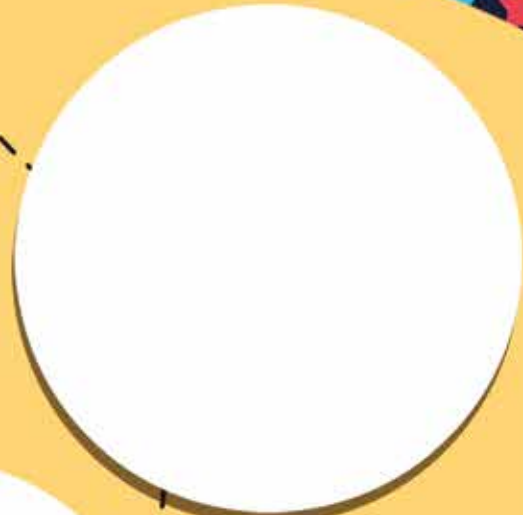
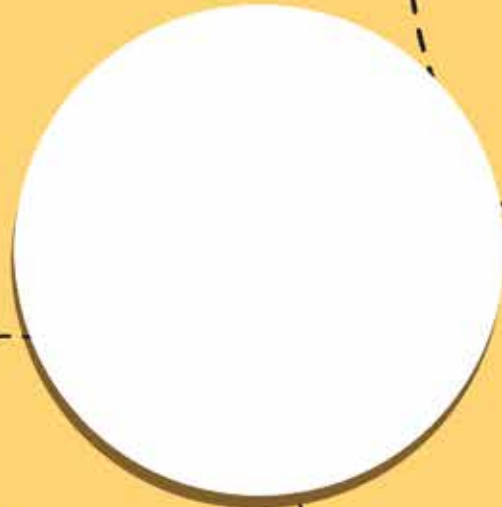
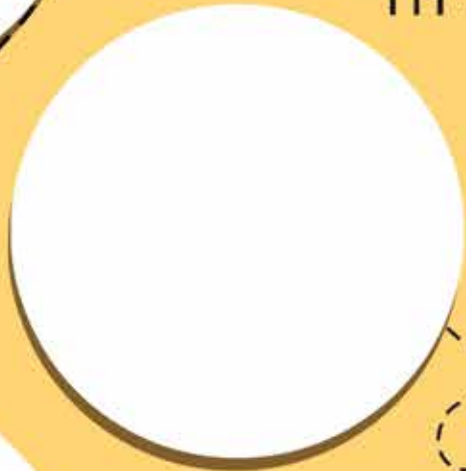


ΤΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΑΣ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΠΟΛΛΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ  
ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΤΑ  
ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΩΜΑ  
ΜΑΣ.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΜΟΝΑΞΙΑ, ΦΟΒΟ, ΘΥΜΟ Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΛΥΠΗΜΕΝΟΙ, ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΛΕΙΠΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ. ΜΠΟΡΕΙ ΑΚΟΜΑ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΑ ΣΦΙΞΙΜΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ.



ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ  
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΠΡΟΣ  
ΤΑ ΕΞΩ ΚΑΙ ΝΑ ΛΕΝΕ ΤΙΣ  
ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥΣ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΚΑΝΕΙΣ ΜΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ  
ΚΑΘΕΤΙ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΥΤΗ  
ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ;





ΓΡΑΨΕ Η ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΚΑΘΕ ΣΚΕΨΗ  
ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΤΩΡΑ:




ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ Ο,ΤΙ  
ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ.  
ΝΙΩΘΕΙΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ  
ΜΑΛΑΚΟ Η ΣΚΛΗΡΟ ΣΑΝ  
ΠΕΤΡΑ; ΕΛΑΦΡΥ Η ΒΑΡΥ;  
ΑΚΟΥ ΤΙ ΕΧΕΙ ΝΑ ΣΟΥ ΠΕΙ ΤΟ  
ΣΩΜΑ ΣΟΥ.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ, ΟΤΑΝ ΔΕ  
ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΛΑ,  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΚΑΝΟΥΜΕ Ο,ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΟ  
ΣΤΡΕΙΔΙ!!! ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ  
ΤΙΣ ΣΟΥΠΕΡ-ΔΥΝΑΜΕΙΣ  
ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ  
ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ  
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΑ. ΑΣ  
ΔΟΥΜΕ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ  
ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ !!





ΔΥΝΑΜΗ#1: ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ  
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ  
ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙΣ ΑΣΦΑΛΗΣ.  
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΛΑ ΟΣΑ  
ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ  
ΜΑΚΡΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ.



ΔΥΝΑΜΗ#2: ΠΛΗΣΙΑΣΕ ΤΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ  
ΑΚΟΥ ΤΙ ΕΧΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ  
ΠΟΥΝ.

ΟΤΑΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ  
ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΚΑΙ ΝΙΩΘΟΥΜΕ  
ΠΟΛΥ ΘΥΜΩΜΕΝΟΙ Η ΛΥΠΗΜΕΝΟΙ  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΤΡΟΠΟΥΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.






ΤΟ ΝΑ ΜΗ ΔΙΝΟΥΜΕ  
ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΕ ΑΥΤΑ  
ΠΟΥ ΝΙΩΘΟΥΜΕ, ΔΕ  
ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ. ΤΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ  
ΣΤΕΛΝΟΥΝ  
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ  
ΜΗΝΥΜΑΤΑ . ΟΣΟ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΑΚΟΥΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ  
ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΣΟ  
ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΜΙΛΑΜΕ  
ΓΙΑ ΟΣΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ,  
ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΘΑ  
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ  
ΜΕΤΑ!



ΔΥΝΑΜΗ#3: ΝΑ  
ΔΕΙΧΝΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗ  
ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ  
ΤΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ.





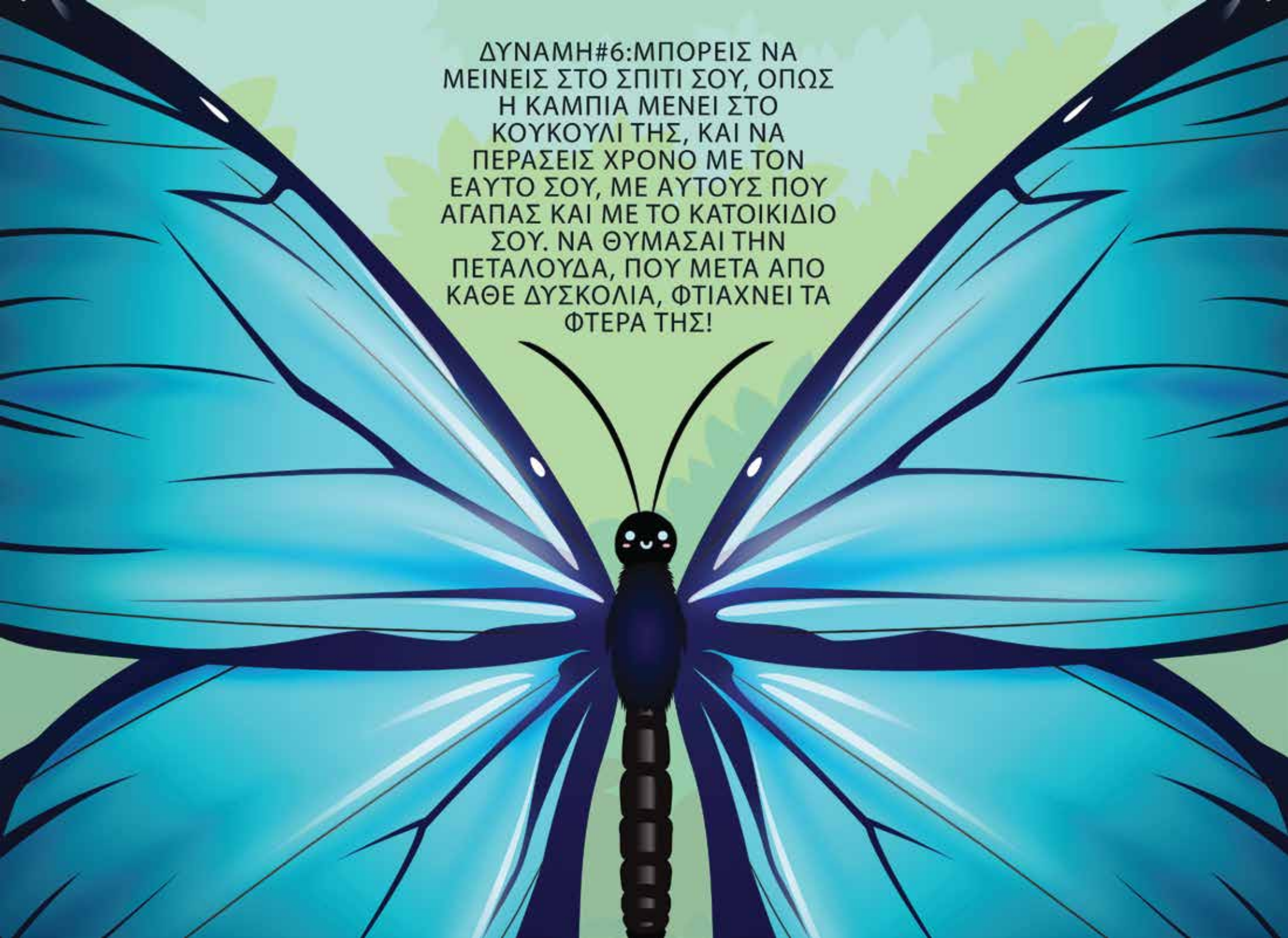


ΔΥΝΑΜΗ#4: ΜΠΟΡΕΙΣ  
ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΤΙ  
ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΝΑ  
ΝΙΩΣΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ:  
ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΜΙΑ  
ΑΓΚΑΛΙΑ; Η ΜΗΠΩΣ  
ΚΑΠΟΙΟΝ ΝΑ ΣΟΥ ΠΕΙ  
ΟΤΙ ΟΛΑ ΘΑ ΠΑΝΕ  
ΚΑΛΑ; ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΝΑ  
ΜΙΛΗΣΕΙΣ ΣΕ  
ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ  
ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ;

ΔΥΝΑΜΗ#5: ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΟΥ. ΤΟ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΙΣ, ΣΕ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ, ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ.



ΔΥΝΑΜΗ#6:ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ  
ΜΕΙΝΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ, ΟΠΩΣ  
Η ΚΑΜΠΙΑ ΜΕΝΕΙ ΣΤΟ  
ΚΟΥΚΟΥΛΙ ΤΗΣ, ΚΑΙ ΝΑ  
ΠΕΡΑΣΕΙΣ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΜΕ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ  
ΑΓΑΠΑΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ  
ΣΟΥ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΗΝ  
ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ, ΠΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ  
ΚΑΘΕ ΔΥΣΚΟΛΙΑ, ΦΤΙΑΧΝΕΙ ΤΑ  
ΦΤΕΡΑ ΤΗΣ!



ΔΥΝΑΜΗ#7: ΙΣΩΣ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙΣ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΥΣΚΟΛΗ ΣΤΙΓΜΗ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΖΩΓΡΑΦΙΣΕΙΣ Η ΝΑ ΓΡΑΨΕΙΣ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΣΟΥ; ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ, ΕΝΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ, ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ, ΕΝΑΣ ΣΟΥΠΕΡ-ΗΡΩΑΣ Η ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΟΜΑΔΑ .




An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The background is a light green color.

ΔΥΝΑΜΗ#8: ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΤΑΥΡΩΣΕΙΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΧΟΡΟ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ, ΧΤΥΠΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΤΟ ΑΛΛΟ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΣΟΥ.



ΔΥΝΑΜΗ#9: ΣΚΕΨΟΥ ΜΙΑ  
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΚΑΙ  
ΧΟΡΕΨΕ ΣΑΝ ΓΟΡΙΛΛΑΣ.  
ΧΤΥΠΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΟΥ ΜΙΑ  
ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΕ  
ΤΟ ΑΛΛΟ.

ΔΥΝΑΜΗ#10: ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΣ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ, ΟΠΟΥ ΕΚΕΙ  
• ΝΙΩΘΕΙΣ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ  
ΖΩΓΡΑΦΙΣΕΙΣ; ΟΤΑΝ ΤΟ ΒΡΕΙΣ, ΑΣ ΠΕΡΠΑΤΗΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ  
,ΧΤΥΠΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ!



ΔΥΝΑΜΗ#11: ΜΠΟΡΟΥΜΕ  
ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΟΥΜΕ ΜΕ  
ΣΙΓΑΝΗ Η ΔΥΝΑΤΗ ΦΩΝΗ,  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΧΟΡΕΨΟΥΜΕ Η ΜΠΟΡΟΥΜΕ  
ΝΑ ΧΟΡΟΠΗΔΗΣΟΥΜΕ  
ΜΑΖΙ!



ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΡΘΟΥΜΕ ΚΟΝΤΑ Ο ΕΝΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΜΕΣΑ  
ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΜΑΣ.



ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΟΥΜΕ  
ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΜΑΓΙΚΗ ΚΛΩΣΤΗ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΕΝΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΟΛΩΝ  
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΜΕ.





ΓΙΑΤΙ Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ  
ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ,  
ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ  
ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ  
ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ  
ΜΑΣ. ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΜΕΡΗ  
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΔΕ  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΠΙΑ ΝΑ  
ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ  
ΑΛΛΟ Η ΝΑ ΒΡΕΘΟΥΜΕ  
ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ  
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ  
ΜΑΣ. ΟΜΩΣ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ  
ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΟΥΒΑΛΑΜΕ  
ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ  
ΕΤΣΙ ΝΑ ΤΟΥΣ  
ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΓΕΜΑΤΟΙ  
ΜΕ ΣΟΥΠΕΡ ΔΥΝΑΜΕΙΣ!

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ,  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΝΩΣΟΥΜΕ  
ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ  
ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΑΚΟΜΑ  
ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ  
ΑΝΟΙΞΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΤΑ  
ΦΤΕΡΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ  
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΠΟΛΛΑ  
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΑ.

ΤΩΡΑ, ΑΣ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΑΛΟΥΜΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΜΑΣ ΟΛΑ ΟΣΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ, ΓΙΑΤΙ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΛΥΠΗΜΕΝΟΙ Η ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΙ, ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΑΜΕ ΜΑΖΙ!. ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΝΩΜΕΝΟΙ!



**This book contains strategies from EMDR  
therapy (Dr. Francine Shapiro) and  
mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATE INSTITUTE**

Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**

**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**

**[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:**

**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**

**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**