



ΟΣΟ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ



*Τι του δίνει χαρά; Τι αγαπά;
Τι του χαρίζει ηρεμία; Τι θέλουμε ακόμη να ζήσουμε μαζί;*



Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο ή εντυπωσιακό.

Μπορεί να είναι μια αγαπημένη βόλτα, μια λιχουδιά, λίγος ήλιος στο μπαλκόνι, μια ήσυχη αγκαλιά, ένα παιχνίδι, μια γνώριμη μυρωδιά ή απλώς το να είμαστε μαζί.

Κάθε ζώο είναι μοναδικό. Ανάλογα με την ηλικία, τις συνθήκες, την υγεία και την ιδιοσυγκρασία του, η χαρά και η ηρεμία αποκτούν το δικό τους ξεχωριστό νόημα.

Αυτό το φυλλάδιο είναι μια μικρή πρόσκληση να σταθούμε για λίγο και να αναρωτηθούμε:



- Τι κάνει το ζώο μου να είναι αυτό που είναι;
- Τι του φέρνει απόλυτη χαρά;
- Τι του φέρνει τη γλυκιά, καθημερινή χαρά;
- Τι το ηρεμεί, το ξεκουράζει και το βοηθά να νιώθει ασφαλές;
- Τι θέλουμε ακόμη να ζήσουμε μαζί;



Μικρές και μεγάλες στιγμές χαράς, ηρεμίας και σύνδεσης.





Τι κάνει το ζώο μου να είναι αυτό που είναι;



Σκέφτομαι τις μικρές και μεγάλες ιδιαιτερότητές του.
Τι αγαπώ πιο πολύ στον χαρακτήρα του; Ποιες συνήθειες,
κινήσεις, ήχοι ή βλέμματα το κάνουν εντελώς δικό του;
Πότε σκέφτομαι: «Αυτό είναι τόσο πολύ εκείνο»;



Η ΛΙΣΤΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ



Εκείνες οι στιγμές που το βλέπω να χαίρεται αληθινά.

Τι του φέρνει απόλυτη χαρά;

Ίσως είναι η αγαπημένη του βόλτα,
μια λιχουδιά, ένα παιχνίδι, λίγος ήλιος
ή ένας αγαπημένος άνθρωπος.

✿ Η δική του λίστα της χαράς ✿

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

Η καθημερινή χαρά

Μερικές φορές η μεγαλύτερη χαρά
βρίσκεται στα απλά και γνώριμα: στο χάδι,
στην κουβέρτα του, στη μυρωδιά του κήπου,
στη φωνή μου.

✿ Τι του φέρνει τη συνηθισμένη,
καθημερινή χαρά; ✿

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5



Η χαρά του μπορεί να βρίσκεται στα πιο μικρά πράγματα.





Τι θέλουμε ακόμη να ζήσουμε μαζί;



Δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγαλεπήβολο. Μπορεί να είναι κάτι πολύ μικρό, κάτι απλό, κάτι τρυφερό, κάτι που ξέρουμε ότι αγαπά.



Όσα θέλουμε ακόμη να ζήσουμε μαζί



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.



Κάθε στιγμή μπορεί να έχει τη δική της χαρά και τη δική της ηρεμία.





ΜΙΚΡΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗ



Αν δυσκολεύομαι να ξεκινήσω, μπορώ να σκεφτώ:

- Τι αγαπούσαμε να κάνουμε μαζί παλιά;
- Τι εξακολουθεί να του δίνει χαρά τώρα;
- Τι μπορώ να προσαρμόσω στις σημερινές του δυνατότητες;
- Τι το κάνει να νιώθει ο εαυτός του;
- Τι το βοηθά να ξεκουράζεται και να ηρεμεί;
- Ποιες στιγμές θέλω να θυμάμαι όταν κοιτάζω πίσω;
- Αν δεν μπορεί να τρέξει, ίσως μπορούμε να καθίσουμε μαζί στη φύση.
- Αν δεν μπορεί να κάνει μεγάλη βόλτα, ίσως αρκεί μια μικρή διαδρομή ή μια μεταφορά με άνεση.
- Αν κουράζεται εύκολα, ίσως αυτό που χρειάζεται περισσότερο είναι η παρουσία μου, η ηρεμία και η ασφάλεια.



ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ



Η Λίστα της Σύνδεσης δεν είναι ένας κατάλογος που πρέπει να ολοκληρώσουμε.

Δεν χρειάζεται να γεμίσουμε κάθε μέρα με δραστηριότητες.

Υπάρχουν μέρες για βόλτες και παιχνίδια.

Υπάρχουν όμως και μέρες για ησυχία.

Για ένα χάδι.

Για έναν υπνάκο δίπλα δίπλα.

Για να καθίσουμε μαζί χωρίς να κάνουμε απολύτως τίποτα.

Γιατί κάποιες από τις πιο σημαντικές στιγμές δεν είναι αυτά που κάνουμε μαζί.

Είναι απλώς ότι είμαστε μαζί.



Η υπόσχεσή μου



Θα ακούω αυτό που μου δείχνεις.

Θα προσαρμόζω τις στιγμές στις δικές σου ανάγκες.

Και όσο είμαστε μαζί, θα ψάχνω όχι για το εντυπωσιακό —
αλλά για αυτό που σου δίνει χαρά.

