



2024

ΜΕΡΕΣ  
για  
ΜΕΝΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΣΜΑΡΟΥΛΑ  
ΠΑΝΤΕΛΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΕ







# Ημερολόγιο 2024 Μέρες για μένα!

ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ



# 1

Τι σημαίνει αλήθεια να ζήσω μια χρονιά αφιερωμένη σ' εμένα; Είναι εγωισμός; Είναι αυταρέσκεια; Είναι υπερβολή;

Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να δίνουν προτεραιότητα στον εαυτό τους από φόβο μήπως θεωρηθούν αγενείς, ναρκισσιστές, εγωιστές ή και απολίτιστοι. Προσπαθούν διαρκώς να είναι σωστοί απέναντι στους άλλους, ή έτσι νομίζουν, με αποτέλεσμα να μην τους περισσεύει ενέργεια για να φροντίσουν πραγματικά τους ίδιους τους εαυτούς τους.

Ας ξεκινήσουμε τη χρονιά εστιάζοντας πιο συνειδητά στην ουσιαστική φροντίδα του εαυτού, χωρίς ενοχές και δεύτερες σκέψεις.

Ας αφιερώσουμε χρόνο και ενέργεια όχι στο εγώ μας, αλλά στην ύπαρξή μας συνολικά, δοκιμάζοντας τρόπους αυτοφροντίδας που θα μας τροφοδοτήσουν με θετική ενέργεια για να χαρούμε τη ζωή και με δύναμη για να αντεπεξέλθουμε στις δυσκολίες.

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

☀️ 07:40

## ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:15 🌙

ΠΕΡΙΤΟΜΗ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ, Βασιλείου του Μεγάλου (Πρωτοχρονιά, αργία)





☀️ 07:41

## ΤΡΙΤΗ 2 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:16 🌙

Σιλβέστρου πάπα Ρώμης, Θεαγένους ιερομάρτυρος, Σεραφεΐμ του Σάρωφ

Ξεκίνα τη νέα χρονιά κάνοντας ένα απλό τελετουργικό. Στάσου μπροστά σε ανοιχτό παράθυρο, πάρε μια βαθιά εισπνοή και ευχαρίστησε το σώμα σου, που σε φιλοξενεί στη ζωή!

☀️ 07:41

## ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:17 🌙

Μαλαχίου προφήτου, Γορδίου μάρτυρος



☀️ 07:41

# ΠΕΜΠΤΗ 4 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 🌙

Σύναξις 70 αποστόλων, Θεοκτίστου, Ονουφρίου εν Χίω

17:18 🌙



Θεοπέμπτου, Θεωνά, Συγκληπτικές οσίων (νηστεία)

Αν έχεις να φροντίσεις άλλους στο σπίτι,  
δοκίμασε να σηκωθείς από το κρεβάτι νωρίτερα  
και να προσφέρεις πρώτα στον εαυτό σου ένα  
όμορφο πρωινό με ήρεμη και γλυκιά μουσική.

☀️ 07:41

## ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΤΑ ΑΓΙΑ ΘΕΟΦΑΝΙΑ (αργία)

17:20 🌙

☀️ 07:41

## ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Σύναξις Ιωάννου του Προδρόμου και Βαπτιστού

17:21 🌙



☀️ 07:41

## ΔΕΥΤΕΡΑ 8 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:21 🌙

Γεωργίου Χοζεβίτου, Δομνίκης, Κύρου Κων/πόλεως, Παρθένας Εδεσσαίας



## ΤΡΙΤΗ 9 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Πολυεύκτου μάρτυρος, Ευστρατίου οσίου

Εστίασε στο να κάνεις τα πράγματα αργά και συνειδητά. Η βιασύνη μπορεί να σου δημιουργήσει μόνο άγχος και να σε εκνευρίσει.

☀️ 07:41

# ΤΕΤΑΡΤΗ 10 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Γρηγορίου επισκόπου Νύσσης, Δομετιανού, Μαρκιανού

17:23 🌙





☀️ 07:40

ΠΕΜΠΤΗ 11 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ ●

17:24 🌙

Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου, Αγαπίου οσίου



 07:40

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:25 

Τατιανής, Ευθασίας, Μερτίου και Πέτρου μαρτύρων

Πρόσφερε στον εαυτό σου απλά πράγματα που  
θα έκανες για έναν πολύ σημαντικό καλεσμένο σου.

☀️ 07:40

**ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ**  
Ερμούλου, Στρατονίκου μαρτύρων, Μαξίμου Καυσοκαλυβίτου

17:26 🌙

☀️ 07:40

**ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ**  
Αγνής μάρτυρος, Των εν Σινά αναιρεθέντων Αββάδων

17:27 🌙



 07:40

## ΔΕΥΤΕΡΑ 15 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Παύλου του Θηβαίου, Ιωάννου του Καλυβίτου

17:28 

Όλες οι δουλειές έχουν δυσκολίες. Σκέψου με ποιον τρόπο θα έκανες τον εαυτό σου να αισθανθεί καλύτερα μέσα στον χώρο εργασίας. Δώσε σημασία στις λεπτομέρειες.

☀️ 07:39

## ΤΡΙΤΗ 16 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:29 🌙

Προσκύνησις αλύσεως Πέτρου, Πευσίππου και Νεονίλλης μαρτύρων



☀️ 07:39

# ΤΕΤΑΡΤΗ 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Αντωνίου του Μεγάλου, Αντωνίου Βεροίας, Γεωργίου Ιωαννίνων

17:30 🌙



☀️ 07:38

# ΠΕΜΠΤΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 🌙

17:32 🌙

Αθανασίου και Κυρίλλου πατριαρχών Αλεξανδρείας



 07:38

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Μάρκου Ευγενικού, Μακαρίου Αιγυπτίου, Αρσενίου Κερκύρας

17:33 

Μην περιμένεις ιδέες μόνο από τους άλλους για να οργανώσεις ένα όμορφο Σαββατοκύριακο. Σκέψου τι είναι αυτό που θα σου δώσει πραγματική χαρά και διεκδίκησε την ικανοποίηση αυτής της επιθυμίας.



☀️ 07:38

## ΣΑΒΒΑΤΟ 20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Ευθυμίου του Μεγάλου, Ζαχαρίου Άρτης

17:34 🌙

☀️ 07:37

## ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Μαξίμου ομολογητού, Νεοφύτου, Ευγενίου μάρτυρος

17:35 🌙



☀️ 07:37

## ΔΕΥΤΕΡΑ 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:36 🌙

Τιμοθέου αποστόλου, Αναστασίου του Πέρσου



☀️ 07:36

## ΤΡΙΤΗ 23 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:37 🌙

Κλήμεντος επισκόπου Αγκύρας, Αγαθαγγέλου μάρτυρος, Διονυσίου του εν Ολύμπω

Όταν έχεις να αντιμετωπίσεις μια δυσκολία, κλείσε τα μάτια και ονειρέψου πως η δυσκολία ξεπερνιέται. Πάρε πέντε βαθιές αναπνοές βγάζοντας αργά τον αέρα και άνοιξε τα μάτια σου.

☀️ 07:35

## ΤΕΤΑΡΤΗ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Ξένης οσίας, Ζωσιμά οσίου, Βαβύλα ιερομάρτυρος

17:38 🌙



☀️ 07:35

# ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ ◯

17:39 🌙

Γρηγορίου του Θεολόγου, Αυξεντίου νεομάρτυρος



Μην περιμένεις να σου προτείνει κάποιος άλλος να πάτε στο θέατρο. Διάλεξε εσύ το έργο που θέλεις να δεις, βγάλε δύο εισιτήρια και ξεκίνα τα τηλέφωνα για να βρεις τη σωστή παρέα, που θα χαρεί να δείτε το έργο μαζί.

☀️ 07:33

## ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:41 🌙

Ανακομιδή λειψάνων Ιωάννου του Χρυσσοστόμου, Κλήμεντος Αθηναίου  
Διεθνής ημέρα μνήμης για τα θύματα του Ολοκαυτώματος

☀️ 07:33

## ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:43 🌙

Εφραίμ του Σύρου, Παλλαδίου και Ιακώβου οσίων



 07:32

## ΔΕΥΤΕΡΑ 29 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:44 

Ανακομιδή λειψάνων Ιγνατίου του Θεοφόρου

Τι είναι αυτό που αγαπάς πιο πολύ στον εαυτό σου;



☀️ 07:31

## ΤΡΙΤΗ 30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

17:45 🌙

Των Τριών Ιεραρχών (σχολική γιορτή),  
Ανάμνησις ευρέσεως εικόνας Ευαγγελιστρίας Τήνου



☀️ 07:30

# ΤΕΤΑΡΤΗ 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Κύρου και Ιωάννου των Αναργύρων, Αρσενίου εν Πάρω

17:46 🌙



## 2

Η αίσθηση, η απόλαυση και το μοίρασμα της χαράς φαίνεται να έχουν περιοριστεί, αν όχι αποκλειστεί, από τη σύγχρονη ενήλικη πραγματικότητα. Σαν να είναι η χαρά κάτι που μόνο τα παιδιά νομιμοποιούνται να απολαμβάνουν.

Συχνά ακούς κάποιον να λέει:  
«Έλα, μην κάνεις σαν χαζοχαρούμενο παιδί!».

Αλήθεια, είναι η χαρά μόνο για τα μικρά παιδιά; Όχι βέβαια! Όλοι μέσα μας έχουμε ένα μικρό παιδί που έχει την ανάγκη να χαρεί και να το φωνάξει!

Είναι πια επιβεβαιωμένο επιστημονικά πως το συναίσθημα της χαράς είναι απόλυτα θεραπευτικό, προσκαλώντας τον εγκέφαλο να απελευθερώσει ενδορφίνες (ορμόνες της χαράς) που ενισχύουν την ψυχική υγεία.

Κάθε αφορμή για χαρά έχει αξία, ακόμα και αν διαρκεί μια στιγμή.

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



Ας αφιερώσουμε χρόνο και ενέργεια όχι στο εγώ μας, αλλά στην ύπαρξή μας συνολικά, δοκιμάζοντας τρόπους αυτοφροντίδας που θα μας τροφοδοτήσουν με θετική ενέργεια για να χαρούμε τη ζωή και με δύναμη για να αντεπεξεέλθουμε στις δυσκολίες.

Το ημερολόγιο που κρατάς στα χέρια σου περιέχει κείμενα με ιδέες για να βρεις τρόπους να φροντίσεις τον εαυτό σου και να συνυπάρξεις αρμονικά με τους γύρω σου.

Με αυτό το ημερολόγιο κλείνουν 20 χρόνια ημερολογίων με κείμενα της ψυχολόγου Σμαρούλας Παντελή. Από το 2020 κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Πατάκη.