

Από την έκδοση αυτή, λόγω τυπογραφικού λάθους, λείπουν οι δύο τελευταίες αράδες του βιβλίου (σελ. 180).

Για την καλύτερη κατανόηση επανάλαμβάνουμε ολόκληρη την τελευταία παράγραφο. Το τμήμα με έντονα (bold) στοιχεία είναι ό,τι παρελείφθη.

---

Αυτό είναι ένα μικρό δείγμα των ασκήσεων που μπορείτε να κάνετε για να αναπτύξετε και να διατηρήσετε την αυτοεπίγνωσή σας. Μερικοί άνθρωποι κάνουν τις ασκήσεις αυτές με έναν ψυχοθεραπευτή ή με μια ομάδα θεραπείας, όμως μπορείτε να τις κάνετε και μόνοι σας ή με φίλους σας. Οι ασκήσεις αυτές, όπως και η διατήρηση της ψυχικής σας ισορροπίας, είναι μια διαδικασία που δεν ολοκληρώνεται ποτέ. Έχω κάνει το γενεόγραμμα πολλές φορές, και κάθε φορά ανακαλύπτω και κάτι καινούριο. Η «Άσκηση αναπνοής σε τέσσερα στάδια» και η «Άσκηση γείωσης» είναι κομμάτι της καθημερινής μου ρουτίνας. Περνάω περιόδους όπου κρατώ ημερολόγιο και μου αρέσει να έχω στον νου μου πως μπορώ να διευρύνω την περιοχή όπου νιώθω άνετα. Δεν μπορώ να ισχυριστώ πως νιώθω ότι έχω συνεχώς τέλεια ψυχική ισορροπία, όμως έχω την αίσθηση πως η εξάσκηση αυτή με βοηθά στην προσπάθειά μου να τα καταφέρω.

---

Ζητούμε συγγνώμη.

Το εκδοτικό τμήμα των Εκδόσεων Πατάκη