

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΩΝ ΙΔΕΩΝ

40 πλην μία ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ ΣΕ ΕΠΟΧΗ ΚΡΙΣΗΣ

1

ΕΙΜΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
για να είμαι δημιουργικός

2

ΚΑΝΩ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΠΟΥ ΜΕΝΩ

Περπατάω περισσότερο, περιεργάζομαι τους δρόμους, ενημερώνομαι και μαθαίνω.
Επανασυνδέομαι με την ιστορία και ανακαλύπτω κρυμμένες ομορφιές και πτυχές.
Την βλέπω με άλλο μάτι, όσο χάλια κι αν είναι.

3

ΠΕΦΤΩ ΑΛΛΑ ΣΗΚΩΝΟΜΑΙ ΓΙΑΤΙ ΝΟΙΩΘΩ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΟΣ

Επιτρέπω στον εαυτό μου να πέσει αλλά τον υποχρεώνω να σηκωθεί.
Πιστεύω στην ηλιαχτίδα που είναι η αλληλεγγύη, η πίστη στον άνθρωπο, στο εμείς, στο μαζί.
Το βάρος όταν μοιράζεται γίνεται ελαφρύτερο και πιο γόνιμο.

4

ΒΟΗΘΑΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΛΙΓΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΗ, ΛΙΓΟ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΗ

Περιποιούμαι τους κοινόχρηστους χώρους και ό,τι είναι σε κοινή θέα.
Καθαρίζω σκουπίδια και σπασμένα αντικείμενα.

5

ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΟΤΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Δίνω στο μέτρο που μπορώ και όπως μπορώ ελπίδα στους νέους, τους ωθώ και τους παροτρύνω να ονειρεύονται ξανά. Το δρόμο προς το όνειρο θα τον βρουν αν θέλουν.

6

ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗ ΦΥΣΗ ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΦΥΣΗ

Είτε στην εξοχή, ή στην πόλη είτε έξω από την πόρτα μας, σε ιδιωτικούς και κοινόχρηστους χώρους, προσέχω και περιποιούμαι το πράσινο.

7

ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΩ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Γίνομαι μέλος μιας εθελοντικής οργάνωσης, αφιερώνω μια ώρα την εβδομάδα σ' αυτό.
Βοηθάω, ενώνω, χτίζω και αλλάζω τον κόσμο σήμερα!

8

ΣΤΕΚΟΜΑΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ

Διατηρώ την ψυχική και σωματική μου υγεία, δεν εγκαταλείπομαι στην τηλεόραση, στην άσχημη διατροφή, στο τσιγάρο ή στο αλκοόλ.

9

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΑΛΛΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ

Παρατηρώ γύρω μου την πληθώρα δυναμικού και επινοώ τρόπους αξιοποίησής του.
Ας κάνουμε ό,τι καλύτερο με όσα έχουμε ήδη.

10

ΜΕ ΚΟΥΡΑΣΑΝ ΤΑ ΓΚΡΙΚΛΙΣ, ΜΑΘΑΙΝΩ ΣΩΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΙΜΕΝΩ

Χωρίς γλώσσα, χωρίς ρίζες, σκέφτομαι λιγότερο και είμαι πιο ευάλωτος.

11

ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΠΡΑΤΤΩ

Ξεχνάω τον μηδενισμό, τον φόβο και την απαισιοδοξία, βάζω ένα θετικό πρόσημο στη ζωή μου και επιμένω να κοιτώ προς το μέλλον. Όσο δύσκολα κι αν είναι όλα, τόσο σκέφτομαι πως θα πάνε καλύτερα.

12

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΝΕΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ ΧΩΡΟΥΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

Μοιράζομαι τις σκέψεις μου με γείτονες και συναδέλφους ώστε να αξιοποιούνται καλύτερα οι κτιριακοί, εργασιακοί και κοινόχρηστοι μας χώροι.

13

ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΤΟΥΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΥΝΟΗΜΕΝΟΥΣ

Σε όλα τα νοσοκομεία, ορφανοτροφεία, γηροκομεία υπάρχει ανάγκη για βοήθεια υλική και ανθρώπινη. Βοηθάω αστέγους, μετανάστες, αρρώστους, αδέσποτα ζώα.

14

ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΩ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Ανεβάζω στα κοινωνικά δίκτυα φωτογραφίες με χαμόγελο και αισιοδοξία. Τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά.

15

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Χαρίζω τουλάχιστον ένα ειλικρινές χαμόγελο σε κάποιον κάθε μέρα όσο δύσκολη κι αν είναι η μέρα μου. Εκπέμπω ανθρωπιά για να δέχομαι πίσω ανθρωπιά.

16

ΣΤΕΚΟΜΑΙ ΟΡΘΙΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ. ΑΝΤΕΧΩ ΑΠΟ ΑΠΟΨΗ

Μες στη νύχτα αξίζει να πιστεύεις στο φως. Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Κρατώ γερά. Αυτά που γκρεμίζονται είναι απλά τα τείχη, όχι η ουσία.

17

ΚΑΛΩ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Οι στιγμές με άλλους ανθρώπους είναι αυτές που μένουν και μας γεμίζουν περισσότερο. Ένας καφές είναι αρκετός.

18

ΔΕΝ ΑΠΕΛΠΙΖΟΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΑΛΛΑ ΟΡΓΑΝΩΝΟΜΑΙ

Δεν αγωνίζομαι ατομικά αλλά ομαδικά.
Μικρές πρωτοβουλίες αποδίδουν περισσότερο παρά μεμονωμένες προσπάθειες.

19

ΜΙΑ ΝΕΑ ΟΥΤΟΠΙΑ: Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΥ;

Όλες οι αποφάσεις δεν μπορούν να έχουν κίνητρο την αποδοτικότητα και την πλεονεξία.
Συμμετέχω στο μέτρο που μπορώ σε μια σεμνή επανάσταση που βασίζεται στον ενθουσιασμό
και στις εσωτερικές μου δυνάμεις και τη μεταδίδω στους άλλους.

20

ΔΙΝΩ ΑΞΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Δίνω αξία στους ανθρώπους, επιδιώκω ουσιαστικές σχέσεις και ψάχνω για τα κρυμμένα άνθη
τους. Δεν προσπαθώ να τους εντυπωσιάσω ή να τους ευχαριστήσω.
Ζω απλά και αληθινά χωρίς φόβο.

21

ΔΕΙΧΝΩ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟΤΕΡΟΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΕΣΤΕΡΟΣ

Αναγνωρίζω τα μικρά και μεγάλα πράγματα που μου συμβαίνουν κάθε μέρα. Εκφράζω την
ευγνωμοσύνη μου -με ειλικρίνεια και άδολα- και δεν την πνίγω στη σιωπή.

22

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΙ

Μαθαίνω κάτι κάθε μέρα για να διευρύνω τους ορίζοντες μου.
Η γνώση μου δίνει χαρά και επίγνωση να αναρωτιέμαι και να επιλέγω καλύτερα.

23

ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διαβάζω σαν τρόπο ζωής. Επισκέπτομαι τις τοπικές βιβλιοθήκες και δανείζω τα βιβλία μου.

24

ΜΕΤΑ ΤΟΥΣ ΑΓΑΝΑΚΤΙΣΜΕΝΟΥΣ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΧΟΝΤΕΣ ΚΙΝΗΤΡΟ

Η αγανάκτηση είναι χαρακτηριστικό της εποχής που ζούμε. Επιδιώκω αυτό το συναίσθημα να έχει θετικό αντίκτυπο πάνω μου και στους άλλους. Το συνδυάζω με δέσμευση για συγκεκριμένες ενέργειες, εποικοδομητικές για το σύνολο.

25

ΕΙΜΑΙ ΘΕΤΙΚΟΣ, ΟΧΙ ΑΙΘΕΡΟΒΑΜΟΝΑΣ

Μπορώ να εφευρίσκω το αύριο. Έχω μια εποικοδομητική στάση απέναντι στο μέλλον, απέναντι σε αυτά που μπορώ να αλλάξω. Κατανοώ ότι είναι αυτό στο χέρι μου. Αποδέχομαι το ρίσκο του λάθους που συνεπάγεται με αυτό το παιχνίδι.
Αισοδοξία: μια λέξη φωτεινή σαν τον ήλιο.

26

ΕΙΜΑΙ ΕΛΛΗΝΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΩ

Ανακαλύπτω την ελληνικότητα μου, την καλλιεργώ, της δίνω νόημα στο σήμερα με το λόγο, το νεύμα, την καρδιά.

27

ΠΡΑΣΙΝΟ ΠΑΝΤΟΥ

Ζω σε αστικό περιβάλλον αλλά εισάγω μίαν άλλη, προσωπική, σχέση με το πράσινο. Δημιουργώ κήπους στις οροφές, πράσινους τοίχους, συμμετέχω σε συλλογικούς λαχανόκηπους. Ακόμα και μια πράσινη γλάστρα έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχολογία και την υγεία μου.

28

ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΣΟ ΓΕΜΑΤΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΙΣΟ ΑΔΕΙΟ

Τα γεγονότα είναι αυτά καθ'αυτά ουδέτερα.
Είναι η ερμηνεία που τους δίνουμε που επηρεάζει αυτό που αισθανόμαστε.
Και αυτό που αισθανόμαστε καθορίζει την πραγματικότητα.
Η ζωή είναι ωραία. Τι θα επιλέξετε;

29

ΑΝΑΔΙΑΜΟΡΦΩΝΩ ΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΚΑΛΟ

Σχολικές αυλές σαν πράσινους πνεύμονες. Ανοικτοί στη κοινωνία, όταν το σχολείο δεν λειτουργεί, είναι χώροι ανάπαυσης, άθλησης, μικρά αμφιθέατρα, οάσεις σε πόλεις χωρίς κοινόχρηστους χώρους.

30

ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΜΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Δεν χάνω την ικανότητα να *εκπλήσσομαι* και να *χαίρομαι* με τα μικρά πράγματα της καθημερινότητας, να είμαι *ολιγαρκής*, να δίνω σε αυτό που κάνω και να δίνω *νόημα* στη ζωή μου.

31

ΑΓΚΑΛΙΑΖΩ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΟΜΟΡΦΙΕΣ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΟΥ

με ευγνωμοσύνη. Τις προστατεύω και τις διατηρώ.
Μοναδική συμμαχία χρωμάτων, μυρωδιών και ακουσμάτων, αυτές μας δίνουν ταυτότητα και πίστη στο αύριο.

32

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΩ ΝΑ ΑΝΑΡΩΤΙΕΜΑΙ

Βγαίνω από την τρέλλα και το σκοταδισμό και αναζητώ τις ρωγμές φωτός στην φιλοσοφική αναζήτηση, στην επιστημονική αλήθεια, στην πνευματικότητα.
Σκέφτομαι.

33

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ ΜΑΣ

Τα προσέχω, τα φροντίζω και αφιερώνω χρόνο και την ουσιαστική παρουσία μου σ'αυτά. Θυμήσου. Μια ερώτηση παιδιού είναι η φωνή ενός κόσμου που ποθεί να βελτιωθεί.

34

ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΕΚΟΜΑΙ Σ' ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΕΧΑΣΕ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ

Υπάρχει κρίση όταν ο γείτονάς σου χάνει τη δουλειά του και κατάθλιψη όταν την χάνεις εσύ. Βοήθα τον λοιπόν να βρει μια θέση στην κοινωνία.

35

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΟ ΔΡΟΜΟ. ΑΝΗΚΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ.

Ο δρόμος είναι δημόσιος χώρος. Δεν ανήκει μόνο στ' αυτοκίνητα. Πεζοί, ΑΜΕΑ, ποδηλάτες, παιδιά, ηλικιωμένοι έχουν δικαιώματα να το χρησιμοποιούν.
Ο ευάλωτος έχει προτεραιότητα κι όχι ο ταχύτερος.

36

ΓΡΑΦΩ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΜΟΥ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κρατώ ένα ημερολόγιο όπου δίνω έμφαση στα θετικά των επίπονων περασμάτων: ποιοι δρόμοι μου άνοιξαν, τι άλλαξε προς το καλύτερο σε κάθε τέτοιο σκαλοπάτι, τι έμαθα;

37

**ΔΕΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΡΑΤΣΙΣΤΙΚΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ.
ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΑ**

Ο καθένας είναι ο ξένος καποιανού. Βρίσκω πάντα κάτι καλό στη διαφορετικότητα.
Ο άλλος μου μαθαίνει και του μαθαίνω.

38

**ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΟΥΣΙΚΗ,
ΑΛΛΑΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ**

Την ανακαλύπτω κάθε μέρα και διαπιστώνω ότι υπάρχουν αξιόλογοι δημιουργοί,
φρέσκες ιδέες, κεφάλτο ακροατήριο και φωτεινό μέλλον.

39

ΔΕΝ ΦΟΒΑΜΑΙ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ

Όλα ανεβαίνουν από τη ρίζα του τάφου στο φως τ' ουρανού.
Όλα τα σταυρωμένα ερωτεύονται τη Ζωή .
