

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ

**ΚΑΘΕ
ΜΕΣΑ
ΜΑΖΙ**

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

2027



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

1

Παρασκευή • Friday

Περτομή Ιησού Χριστού, Βασιλείου του Μεγάλου, Πρωτοχρονιά (αργία)

Άλλη μια χρονιά έφθασε με ελπίδες και προσδοκίες.

Βάλτε ως προτεραιότητα τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Οι μικρές ρεαλιστικές αλλαγές στην καθημερινότητα φέρνουν την εσωτερική εξέλιξη.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

2

Σάββατο • Saturday

Συλβέστρου πάπα Ρώμης, ιερομάρτυρος Θεαγένους, οσίου Σεραφεΐμ του Σαρώφ

3

Κυριακή • Sunday

Οσίας Γενεβιέβης, προφήτου Μαλαχίου, μάρτυρος Γορδίου

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

4

Δευτέρα • Monday

Σύναξις των αγίων και ενδόξων 70 αποστόλων, οσιομαρτύρων Θεοκτίστου, Ευθυμίου και Ονουφρίου

Ξεκινήστε τη νέα χρονιά απελευθερωμένοι
από το άγχος του τέλειου γονιού.
Η αυθεντικότητα συνδέει την οικογένεια,
η τελειομανία την εξαντλεί.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

5

Τρίτη • Tuesday

Οσίων Θεοπέμπτου, Θεωνά και Συγκλητικής

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

6

Τετάρτη • Wednesday

Άγια Θεοφάνια (αργία)

Αλλάξτε την οπτική σας.
Διδάξτε στα παιδιά ότι κάθε λάθος
δεν είναι αποτυχία, αλλιά μια πολύτιμη,
ζωντανή πληροφορία για να μάθουμε.



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2027

ΚΑΘΕ ΜΈΡΑ ΜΑΖΙ



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α.
ΚΑΠΠΑΤΟΥ**

Η γονεϊκότητα είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι γεμάτο χαρές αλλά και απογοητεύσεις ή απρόοπτα. Συχνά οι γονείς νιώθουν αβοήθητοι στις τρικυμίες και αδύναμοι να διαχειριστούν τις προκλήσεις.

Η **Αλεξάνδρα Καππάτου** με τις γνώσεις, την εγκυρότητα και την πολυετή κλινική εμπειρία της από το 1986 μέχρι σήμερα, για ακόμη μια χρονιά ετοίμασε το ημερολόγιο του 2027. Μέσα από σύντομες καθημερινές συμβουλές, οι δυσκολίες της ανατροφής γίνονται ευκαιρίες για ουσιαστική σύνδεση. Κάποια θέματα αφορούν την:

Ποιοτική επικοινωνία: Ουσιαστικός δεσμός γονιού και παιδιού, ανοιχτός διάλογος, σωστή οριοθέτηση, ισορροπημένη χρήση οθονών, social media.

Διαχείριση κρίσεων: Σχολικός εκφοβισμός, αντιμετώπιση εκρήξεων θυμού, νεανική βία, παιδικές φοβίες, εφιάλτες, ομαλή σχολική προσαρμογή, άγχος Πανελληνίων, διαζύγιο.

Συναισθηματική θωράκιση: Ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση, συναισθηματική νοημοσύνη, συμπερίληψη, συνεργατικότητα.

Επειδή αναμφίβολα **γονιός δεν γεννιέσαι αλλά γίνεσαι**, η έκδοση αυτή θα αποτελέσει τον δικό σας έγκυρο σύμμαχο, προσφέροντας σταθερή στήριξη στον σύνθετο γονικό αλλά και συντροφικό σας ρόλο.

Επισκεφθείτε
τον ιστότοπο της
Αλεξάνδρας Α. Καππάτου
www.akappatou.gr

   
www.minoas.gr



5 213002 352243

ΚΩΔ. 90631