

## ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου. Συμπερίλαβε φράσεις και όμορφες αναμνήσεις από το παρελθόν σου και γράψε για τα πρόσωπα που σε αγαπούν και σε νοιάζονται. Διάβασε το γράμμα όταν νιώσεις ότι οι αυτοκτονικές σκέψεις δυναμώνουν και επίτρεψε στον εαυτό σου να θυμηθεί τη θετική πλευρά της ζωής σου. Θυμήσου ότι η αυτοκτονία είναι μια μόνιμη λύση σε ένα προσωρινό πρόβλημα.

Ημερομηνία: