

ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ;

Ένα 30ήμερο ταξίδι για να ξεχωρίσεις
ποιος είσαι από αυτό που έμαθες να είσαι

Dr ΚΑΤΕΛΕΝΙΑ ΓΙΑΚΟΥΜΗ

ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕ • ΘΥΜΗΣΟΥ • ΑΚΟΥΣΕ • ΕΠΕΛΕΞΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ

ΜΕΡΟΣ 1 — ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕ



Πριν ξεκινήσεις

Για τις επόμενες 30 ημέρες δεν θα προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε έναν «καινούργιο» εαυτό. Θα κάνουμε κάτι διαφορετικό. Θα αρχίσουμε να αφαιρούμε. Να εξετάζουμε. Να παρατηρούμε. Να ξεχωρίζουμε.

Τι είναι πραγματικά δικό μου; Τι έμαθα; Τι επέλεξα; Τι αποδέχτηκα χωρίς ποτέ να το εξετάσω; Και ποιος μπορεί να υπάρχει κάτω από όλα αυτά;

Δεν χρειάζεται να απορρίψεις την οικογένειά σου, την κουλτούρα σου, την πίστη σου, την εκπαίδευσή σου ή τις αξίες σου. Ούτε χρειάζεται να αποφασίσεις ότι όλα όσα έμαθες ήταν λάθος.

Το ζητούμενο είναι κάτι πιο απλό — και πιο δύσκολο: να αποφασίσεις τι εξακολουθείς να επιλέγεις συνειδητά.

Γιατί άλλο είναι να κληρονομείς μια πεποίθηση. Και άλλο να την εξετάζεις και να λες: «Ναι. Αυτή εξακολουθεί να είναι δική μου.»

ΗΜΕΡΑ 1

ΠΟΙΟΣ ΜΟΥ ΕΙΠΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ποιος μου έμαθε ποιος «πρέπει» να είμαι;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πριν μπορέσεις να αποφασίσεις ποιος θέλεις να είσαι, ο κόσμος είχε ήδη αρχίσει να σου δίνει οδηγίες.

Η οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία, η θρησκεία, η κουλτούρα και οι άνθρωποι γύρω σου σου έδειξαν τι σημαίνει να είσαι «καλό παιδί», τι θεωρείται επιτυχία, πώς πρέπει να φαίνεσαι, πότε πρέπει να παντρευτείς, τι επάγγελμα θεωρείται σεβαστό και τι πρέπει να πιστεύεις.

Επειδή όλα αυτά ξεκίνησαν τόσο νωρίς, πολλά από αυτά δεν τα βιώνουμε ως πεποιθήσεις. Τα βιώνουμε ως πραγματικότητα.

Σήμερα δεν χρειάζεται να αποφασίσεις τι είναι σωστό ή λάθος. Χρειάζεται μόνο να αρχίσεις να αναγνωρίζεις τις φωνές.

Πριν ακούσεις καθαρά τη δική σου φωνή, χρειάζεται να καταλάβεις ποιες άλλες φωνές μιλούν μέσα σου.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

1. Όταν ήμουν μικρός/ή, έμαθα ότι ένας «καλός άνθρωπος» πρέπει να...
2. Η οικογένειά μου περίμενε από εμένα να...
3. Έμαθα ότι επιτυχία σημαίνει...
4. Έμαθα ότι ένας άντρας / μια γυναίκα πρέπει να...
5. Το πράγμα που φοβόμουν περισσότερο ότι θα απογοητεύσει τους άλλους ήταν...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Σήμερα, κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται «Πρέπει να...», σταμάτα για λίγα δευτερόλεπτα και ρώτησε: «Ποιος το είπε;»

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα. Μόνο παρατήρησε.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΑ «ΠΡΕΠΕΙ» ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πόσα από τα «πρέπει» μου είναι πραγματικά επιλογές;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η λέξη «πρέπει» μπορεί να γίνει μια αόρατη φυλακή.

Πρέπει να είμαι δυνατός. Πρέπει να συγχωρώ. Πρέπει να παντρευτώ. Πρέπει να κάνω παιδιά. Πρέπει να μείνω σε αυτή τη δουλειά. Πρέπει να μη στενοχωρήσω τους γονείς μου. Πρέπει να αντέξω.

Κάποια «πρέπει» είναι χρήσιμα. Ζούμε με άλλους ανθρώπους. Έχουμε ευθύνες. Οι επιλογές μας έχουν συνέπειες.

Το πρόβλημα αρχίζει όταν δεν ξεχωρίζουμε το «πρέπει» της ευθύνης από το «πρέπει» του φόβου και της κοινωνικής συμμόρφωσης.

Σήμερα δεν θα πετάξεις τα «πρέπει» σου. Θα τα βάλεις στο φως.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

6. Γράψε τουλάχιστον 10 προτάσεις που αρχίζουν με «Πρέπει να...»
7. Δίπλα σε κάθε μία σημείωσε: ΔΙΚΟ ΜΟΥ ή ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΜΕΝΟ / ΔΕΝ ΞΕΡΩ
8. Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν δεν το κάνω;
9. Ποιον φοβάμαι ότι θα απογοητεύσω;
10. Θα το επέλεγα αν κανείς δεν το γνώριζε;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Μετέτρεψε σήμερα ένα «πρέπει» σε «Επιλέγω να...» ή «Δεν επιλέγω πλέον να...».

Παρατήρησε πώς αλλάζει το συναίσθημα όταν η υποχρέωση γίνεται συνειδητή επιλογή.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΙΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΣΑ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Το πιστεύω επειδή το εξέτασα ή επειδή το έμαθα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Οι περισσότερες βαθιές πεποιθήσεις μας δεν ξεκίνησαν ως αποφάσεις. Ξεκίνησαν ως πληροφορίες.

«Η οικογένεια είναι πάνω απ' όλα.» «Τα χρήματα χαλάνε τους ανθρώπους.» «Πρέπει να έχεις μια ασφαλή δουλειά.» «Ο γάμος είναι ο φυσικός προορισμός μιας σχέσης.» «Τι θα πει ο κόσμος;»

Δεν εξετάζουμε σήμερα αν αυτές οι ιδέες είναι σωστές ή λάθος. Ρωτάμε κάτι διαφορετικό: από πού ήρθαν;

Όταν γνωρίζεις την προέλευση μιας πεποίθησης, μπορείς για πρώτη φορά να την κοιτάξεις αντί απλώς να ζεις μέσα της.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

11. Γράψε μία βασική πεποίθηση που έμαθες για: οικογένεια, γάμο/σχέσεις, θρησκεία/πνευματικότητα, χρήματα, εργασία, επιτυχία, άντρες/γυναίκες και εαυτό/αξία.
12. Ποιος μου το έμαθε;
13. Το έχω εξετάσει πραγματικά;
14. Με εκφράζει ακόμη;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάλεξε μία πεποίθηση και βρες μία σοβαρή διαφορετική οπτική πάνω στο ίδιο θέμα.

Στόχος δεν είναι να αλλάξεις γνώμη. Στόχος είναι να αποδείξεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να εξετάζεις περισσότερες από μία πλευρές.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΙΑ «ΑΛΗΘΕΙΑ» ΦΟΒΑΜΑΙ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ποια πεποίθησή μου θα με δυσκόλευε περισσότερο αν ανακάλυπτα ότι ίσως δεν είναι ακριβώς όπως νόμιζα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Δεν προστατεύουμε όλες τις πεποιθήσεις μας επειδή έχουμε ισχυρά στοιχεία. Μερικές φορές τις προστατεύουμε επειδή έχουν γίνει κομμάτι της ταυτότητάς μας.

Αν αλλάξει αυτή η πεποίθηση, μπορεί να χρειαστεί να επανεξετάσουμε την οικογένειά μας, την πίστη μας, τις σχέσεις μας, τις επιλογές μας, ίσως ακόμη και τον άνθρωπο που πιστεύαμε ότι είμαστε.

Γι' αυτό η αμφισβήτηση μπορεί να προκαλεί φόβο. Όχι επειδή η ερώτηση είναι επικίνδυνη, αλλά επειδή η απάντηση ίσως απαιτήσει αλλαγή.

Η ωριμότητα είναι να μπορούμε να λέμε: «Αν βρω καλύτερα στοιχεία, έχω το θάρρος να ξανασκεφτώ τη θέση μου.»

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

15. Ένα θέμα για το οποίο δυσκολεύομαι να ακούσω διαφορετική άποψη είναι...
16. Όταν κάποιος το αμφισβητεί, νιώθω...
17. Αυτό που φοβάμαι ότι μπορεί να συμβεί αν αλλάξει η πεποίθησή μου είναι...
18. Αν ανακάλυπτα ότι κάνω λάθος, αυτό θα σήμαινε για εμένα ότι...
19. Μπορώ να ξεχωρίσω το «έκανα λάθος» από το «είμαι λάθος»;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Πες σήμερα στον εαυτό σου: «Επιτρέπεται να μην ξέρω.»

Παρατήρησε πόση ένταση δημιουργείται όταν δεν χρειάζεται να έχεις άμεση απάντηση.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΘΑ ΠΙΣΤΕΥΑ ΑΝ ΕΙΧΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ ΑΛΛΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν είχα γεννηθεί σε άλλη οικογένεια, χώρα, κουλτούρα ή θρησκευτική παράδοση, πόσα από όσα θεωρώ σήμερα αυτονόητα θα πίστευα ακριβώς το ίδιο;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πολλές φορές θεωρούμε τις πεποιθήσεις μας προσωπικές επειδή υπάρχουν μέσα μας. Αλλά η γεωγραφία της γέννησής μας επηρεάζει βαθιά αυτά που θεωρούμε φυσιολογικά.

Άλλες κοινωνίες έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για γάμο, οικογένεια, Θεό, φύλο, εργασία, χρήματα, ανατροφή παιδιών, θάνατο, πνευματικότητα και επιτυχία.

Αυτό δεν αποδεικνύει ότι όλες οι πεποιθήσεις είναι σχετικές ή ότι δεν υπάρχει αλήθεια.

Αποδεικνύει όμως ότι το περιβάλλον μας επηρεάζει πολύ περισσότερο τη βεβαιότητά μας απ' όσο συχνά αναγνωρίζουμε.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

20. Ποια πεποίθησή μου πιθανότατα θα ήταν διαφορετική;
21. Ποιο κομμάτι της ζωής μου θα είχε πάρει διαφορετικό δρόμο;
22. Τι θεωρώ σήμερα «φυσιολογικό» κυρίως επειδή το κάνουν οι άνθρωποι γύρω μου;
23. Ποια ιδέα ίσως αξίζει να εξετάσω μέσα από άλλη κουλτούρα ή οπτική;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάβασε ή άκουσε σήμερα μία σοβαρή οπτική από κάποιον που μεγάλωσε διαφορετικά από εσένα.

Δεν χρειάζεται να συμφωνήσεις. Άκου για να καταλάβεις.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Από όλα όσα κληρονόμησα, ποια επιλέγω σήμερα συνειδητά να κρατήσω;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η προσωπική ελευθερία δεν σημαίνει να απορρίψεις το παρελθόν σου.

Δεν σημαίνει να κάνεις πάντα το αντίθετο από την οικογένεια ή την κοινωνία. Αυτό θα ήταν απλώς μια άλλη μορφή αντίδρασης.

Η ελευθερία είναι να μπορείς να κοιτάξεις κάτι και να πεις: «Το εξέτασα — και συμφωνώ.» ή «Το εξέτασα — και δεν με εκφράζει πλέον.»

Υπάρχουν πράγματα που μάθαμε και αξίζει να τα κρατήσουμε. Αξίες. Παραδόσεις. Σοφία. Τρόπους αγάπης. Αρχές.

Η αμφισβήτηση δεν είναι καταστροφή. Είναι επιλογή.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

24. Δημιούργησε τρεις λίστες: ΚΡΑΤΑΩ, ΕΞΕΤΑΖΩ, ΑΦΗΝΩ.

25. Τι αισθάνομαι όταν μου δίνω άδεια να επιλέξω;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάλεξε ένα μικρό πράγμα από τη λίστα ΑΦΗΝΩ.

Κάνε σήμερα μία μικρή πράξη που να δείχνει ότι δεν χρειάζεται πλέον να υπακούς σε αυτό.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΜΕΡΟΣ 2 — ΘΥΜΗΣΟΥ



ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν αφαιρούσα όλους τους ρόλους μου, ποιος θα έμενε;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Όταν συστηνόμαστε, συχνά απαντάμε στην ερώτηση «ποιος είσαι;» με αυτό που κάνουμε.

Είμαι γιατρός. Είμαι επιχειρηματίας. Είμαι μητέρα. Είμαι πατέρας. Είμαι σύζυγος. Είμαι φοιτητής. Αλλά αυτά περιγράφουν ρόλους. Δεν περιγράφουν ολόκληρο τον άνθρωπο.

Τι συμβαίνει όταν ένας ρόλος αλλάξει; Αν ολόκληρη η ταυτότητά μας έχει χτιστεί πάνω σε αυτά, τότε η αλλαγή μπορεί να μοιάζει σαν να χάνουμε τον εαυτό μας.

Αλλά ίσως ο εαυτός δεν χάθηκε ποτέ. Ίσως ήταν απλώς κρυμμένος πίσω από τους τίτλους.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

26. Χωρίς να αναφέρεις δουλειά, οικογενειακή κατάσταση, τίτλους, εκπαίδευση, περιουσία ή εμφάνιση, γράψε 10 προτάσεις που αρχίζουν: «Είμαι...»

27. Τι αγαπώ;

28. Τι με συγκινεί;

29. Τι με θυμώνει;

30. Τι έχει πραγματικά αξία για εμένα;

31. Τι θα ήθελα να μάθω;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Κάνε κάτι μικρό που δεν εξυπηρετεί κανέναν ρόλο σου.

Απλώς επειδή σου αρέσει.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΙΟΣ ΕΜΑΘΑ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΝ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι έμαθα ότι πρέπει να κάνω ή να είμαι για να αξίζω αγάπη και αποδοχή;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Τα παιδιά χρειάζονται σύνδεση. Και όταν αντιλαμβανόμαστε ότι συγκεκριμένες συμπεριφορές φέρνουν έγκριση ενώ άλλες προκαλούν απόρριψη, προσαρμοζόμαστε.

Μπορεί να μάθουμε να είμαστε πάντα καλοί, να μη θυμώνουμε, να μη ζητάμε πολλά, να είμαστε χρήσιμοι, να πετυχαίνουμε, να φροντίζουμε τους άλλους, να μην κλαίμε ή να είμαστε τέλειοι.

Και χρόνια αργότερα μπορεί να συνεχίσουμε να κάνουμε το ίδιο επειδή κάπου μέσα μας υπάρχει ακόμη η πεποίθηση: «Αν δεν είμαι έτσι, μπορεί να μη με αγαπήσουν.»

Η αγάπη που απαιτεί την εξαφάνιση κομματιών του εαυτού μας έχει κόστος.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

32. Για να με αγαπούν, έμαθα ότι πρέπει να...
33. Για να μην απορριφθώ, έμαθα να μην...
34. Όταν κάποιος είναι δυσαρεστημένος μαζί μου, νιώθω...
35. Το πιο δύσκολο πράγμα για εμένα να πω είναι...
36. Αν ήξερα ότι θα εξακολουθούν να με αγαπούν, θα...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Παρατήρησε σήμερα μία στιγμή στην οποία πας να προσαρμοστείς αυτόματα για να πάρεις έγκριση.

Μην αλλάξεις απαραίτητα τη συμπεριφορά. Απλώς πες μέσα σου: «Σε βλέπω.»

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΙΟΝ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΩ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ποια εκδοχή του εαυτού μου εμφανίζω για να νιώθω ασφαλής ή αποδεκτός;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πολλοί από εμάς αναπτύσσουμε έναν ρόλο: ο δυνατός, ο καλός, ο σωτήρας, ο ειρηνοποιός, ο επιτυχημένος, ο αστείος.

Οι ρόλοι αυτοί κάποτε μπορεί να μας βοήθησαν. Το πρόβλημα δεν είναι ότι υπάρχουν. Το πρόβλημα είναι όταν ξεχνάμε ότι είναι ρόλοι και αρχίζουμε να πιστεύουμε ότι είναι ολόκληρη η ταυτότητά μας.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

37. Ποιος από αυτούς τους ρόλους σου ταιριάζει περισσότερο;
38. Πότε άρχισα να παίζω αυτόν τον ρόλο;
39. Τι μου προσφέρει;
40. Από τι με προστατεύει;
41. Τι μου κοστίζει;
42. Ποιος θα ήμουν αν δεν χρειαζόταν να τον παίζω συνέχεια;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Δώσε σήμερα στον εαυτό σου την άδεια να κάνει το αντίθετο από τον συνηθισμένο ρόλο του σε κάτι μικρό.

Αν είσαι πάντα «ο δυνατός», ζήτησε βοήθεια. Αν είσαι πάντα «ο καλός», πες ένα ήρεμο όχι.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΕΧΩ ΚΡΥΨΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ποια κομμάτια μου έχω μάθει να κρύβω επειδή φοβάμαι ότι δεν θα γίνουν αποδεκτά;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Δεν κρύβουμε μόνο πράγματα από τους άλλους. Μερικές φορές τα κρύβουμε τόσο καλά που σταματάμε να τα βλέπουμε κι εμείς.

Ένα όνειρο που κάποτε μας είπαν ότι ήταν «μη ρεαλιστικό». Ένα κομμάτι της προσωπικότητάς μας που θεωρήθηκε «πολύ». Μια ευαισθησία που θεωρήσαμε αδυναμία. Μια δημιουργική πλευρά που εγκαταλείψαμε.

Η αυθεντικότητα δεν σημαίνει ότι εκφράζουμε κάθε παρόρμηση. Σημαίνει ότι μπορούμε τουλάχιστον να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας για όσα υπάρχουν μέσα μας.

Δεν μπορείς να γνωρίσεις τον εαυτό σου αν επιτρέπεις να υπάρχουν μόνο τα κομμάτια που εγκρίνει ο κόσμος.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

43. Ένα κομμάτι μου που συχνά κρύβω είναι...
44. Κάτι που θέλω αλλά δυσκολεύομαι να το παραδεχτώ είναι...
45. Κάτι που σταμάτησα να κάνω επειδή φοβήθηκα την κριτική είναι...
46. Αν δεν φοβόμουν ότι θα με κρίνουν, θα έλεγα...
47. Αν δεν φοβόμουν ότι θα αποτύχω, θα δοκίμαζα...
48. Τι χρειάζεται αυτό το κομμάτι μου από εμένα σήμερα;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάλεξε ένα μικρό αυθεντικό κομμάτι σου που έχεις παραμελήσει και δώσε του σήμερα 20 λεπτά.

Δεν χρειάζεται να το δείξεις σε κανέναν. Αρκεί να το αναγνωρίσεις εσύ.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πότε νιώθω ότι δεν χρειάζεται να προσπαθώ για να είμαι αποδεκτός;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Υπάρχουν στιγμές στις οποίες δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Δεν προσπαθείς να εντυπωσιάσεις. Δεν προσαρμόζεις τα λόγια σου. Απλώς υπάρχουν.

Αυτές οι στιγμές είναι πολύτιμες γιατί συχνά μας δείχνουν κάτι για την αυθεντικότητά μας.

Το σημαντικό δεν είναι να αντιγράψεις αυτές τις στιγμές σε ολόκληρη τη ζωή. Είναι να παρατηρήσεις τι έχουν κοινό.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

49. Νιώθω περισσότερο ο εαυτός μου όταν...
50. Οι άνθρωποι με τους οποίους μπορώ να χαλαρώσω πραγματικά είναι...
51. Όταν είμαι μαζί τους, δεν χρειάζεται να...
52. Οι δραστηριότητες που με κάνουν να ξεχνάω τον χρόνο είναι...
53. Ένα μέρος όπου αισθάνομαι ιδιαίτερα «εγώ» είναι...
54. Τι κοινό έχουν όλες αυτές οι εμπειρίες;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Δώσε σήμερα τουλάχιστον 20 λεπτά σε κάτι που σε κάνει να νιώθεις περισσότερο ο εαυτός σου.

Όχι επειδή είναι παραγωγικό. Απλώς επειδή σε επανασυνδέει.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΝΙΩΘΩ ΖΩΝΤΑΝΟΣ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πότε αισθάνομαι ότι συμμετέχω πραγματικά στη ζωή μου και δεν την παρακολουθώ απλώς να περνά;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να λειτουργείς και στο να ζεις.

Μπορείς να είσαι εξαιρετικά παραγωγικός και παρ' όλα αυτά να αισθάνεσαι άδειος.

Η αίσθηση ζωντάνιας συχνά εμφανίζεται όταν υπάρχει παρουσία, περιέργεια, δημιουργία, σύνδεση, κίνηση, μάθηση, αγάπη, ελευθερία, ρίσκο ή νόημα.

Δεν σημαίνει ότι κάθε ημέρα πρέπει να είναι συναρπαστική. Αλλά αν δεν θυμάσαι πότε ένιωσες τελευταία φορά πραγματικά ζωντανός, ίσως αξίζει να το εξετάσεις.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

55. Η τελευταία φορά που ένιωσα πραγματικά ζωντανός ήταν...

56. Εκείνη τη στιγμή υπήρχε...

57. Τι έκανα περισσότερο όταν ήμουν παιδί που σήμερα κάνω λιγότερο;

58. Τι θα ήθελα να ξαναβάλω στη ζωή μου;

59. Ποιο πράγμα με ενθουσιάζει αλλά συνεχώς αναβάλλω;

60. Αν είχα περισσότερο θάρρος, θα...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Κάνε σήμερα κάτι μικρό που σπάει τον αυτόματο πιλότο.

Παρατήρησε πώς αντιδρά η ενέργειά σου.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΜΕΡΟΣ 3 — ΑΚΟΥΣΕ



ΤΙ ΞΕΡΩ ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΑΛΛΑ ΑΠΟΦΕΥΓΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν ήμουν απόλυτα ειλικρινής με τον εαυτό μου, τι θα παραδεχόμουν;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Μερικές φορές δεν μας λείπει η απάντηση. Μας λείπει το θάρρος να την κοιτάξουμε.

Μπορεί να ξέρεις ότι μια κατάσταση δεν σε εκφράζει πλέον, ότι χρειάζεσαι ένα όριο, ότι θέλεις να φύγεις ή να μείνεις, ότι θέλεις να ξεκινήσεις κάτι ή ότι έχεις αλλάξει.

Η εσωτερική γνώση δεν σημαίνει ότι πρέπει να δράσεις αμέσως. Σημαίνει όμως ότι αξίζει να είσαι ειλικρινής για αυτό που ήδη βλέπεις.

Η αλήθεια που αποφεύγεις δεν εξαφανίζεται επειδή δεν την κοιτάζεις.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

61. Αν ήμουν απόλυτα ειλικρινής, θα παραδεχόμουν ότι...
62. Το πράγμα που αποφεύγω να σκεφτώ είναι...
63. Αν κανείς δεν επηρεαζόταν από την απόφασή μου, θα...
64. Το μεγαλύτερο εμπόδιο που βλέπω είναι...
65. Το πραγματικό εμπόδιο ίσως είναι...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Γράψε μία πρόταση που ξεκινά: «Η αλήθεια που είμαι έτοιμος να αναγνωρίσω σήμερα είναι...»

Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα άλλο.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΤΕ ΑΓΝΟΗΣΑ ΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Υπήρξαν στιγμές που κάτι μέσα μου έλεγε «πρόσεξε» και εγώ δεν το άκουσα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πολλοί άνθρωποι μπορούν να θυμηθούν μια στιγμή που «κάτι δεν τους καθόταν καλά».

Δεν χρειάζεται να εξηγήσουμε αυτό το συναίσθημα μεταφυσικά. Μπορεί να είναι αποτέλεσμα εμπειρίας, μικρών σημάτων που το συνειδητό μυαλό δεν έχει ακόμη επεξεργαστεί, σωματικής αντίδρασης ή βαθύτερης αυτογνωσίας.

Το σημαντικό είναι να μάθουμε να παρατηρούμε. Όχι να υπακούμε τυφλά σε κάθε αίσθηση. Αλλά να μη γελάμε πάντα με αυτό που νιώθουμε.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- 66. Μια φορά που κάτι μέσα μου έλεγε «όχι» ήταν...
- 67. Τι έκανα τελικά;
- 68. Τι συνέβη μετά;
- 69. Υπήρχαν μικρά σημάδια που αγνόησα;
- 70. Γιατί δεν εμπιστεύτηκα τον εαυτό μου;
- 71. Τι θα ήθελα να είχα κάνει διαφορετικά;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Πριν πάρεις μια μικρή απόφαση, σταμάτα για 30 δευτερόλεπτα και ρώτησε: Τι σκέφτομαι; Τι αισθάνομαι; Τι παρατηρώ στο σώμα μου;

Δεν χρειάζεται να ακολουθήσεις αυτόματα την πρώτη αίσθηση. Μόνο άκουσέ την.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΤΕ ΑΚΟΥΣΑ ΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πότε εμπιστεύτηκα τον εαυτό μου και αργότερα χάρηκα που το έκανα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η αυτοεμπιστοσύνη δεν χτίζεται με θεωρία. Χτίζεται όταν θυμόμαστε ότι έχουμε υπάρξει ικανοί να παρατηρήσουμε, να αποφασίσουμε και να κινηθούμε.

Δεν σημαίνει ότι κάθε εσωτερικό κάλεσμα οδηγεί στο τέλειο αποτέλεσμα. Σημαίνει ότι η σχέση με τον εαυτό μας γίνεται ισχυρότερη όταν αναγνωρίζουμε τις φορές που ακούσαμε και μάθαμε.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- 72. Μία σημαντική φορά που εμπιστεύτηκα τη διαίσθησή μου ήταν...
- 73. Τι ένιωθα πριν πάρω την απόφαση;
- 74. Τι φοβόμουν;
- 75. Τι με έκανε τελικά να εμπιστευτώ τον εαυτό μου;
- 76. Τι συνέβη μετά;
- 77. Τι έμαθα για εμένα από αυτή την εμπειρία;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Γράψε τρεις φορές που πήρες μια καλή απόφαση χωρίς να έχεις απόλυτη βεβαιότητα. Κράτησε αυτή τη λίστα ως μέρος της προσωπικής σου ιστορίας αυτοεμπιστοσύνης.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΦΟΒΟΣ Ή ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πώς μπορώ να ξεχωρίζω την εσωτερική καθοδήγηση από τον φόβο;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Αυτή είναι μία από τις δυσκολότερες ερωτήσεις. Γιατί ο φόβος μπορεί να μοιάζει πολύ πειστικός. Και μια ισχυρή επιθυμία μπορεί επίσης να μεταμφιεστεί σε «διαίσθηση».

Ο φόβος συχνά είναι επαναληπτικός, επείγων και γεμάτος σενάρια. Η διαίσθηση μερικές φορές εμφανίζεται πιο ήσυχα ως μια απλή αίσθηση: «Ναι», «Όχι», «Περίμενε», «Κοίτα ξανά».

Αυτό όμως δεν είναι απόλυτος κανόνας. Γι' αυτό δεν αντικαθιστούμε στοιχεία, λογική ή πραγματικότητα με ένα συναίσθημα. Τα συνδυάζουμε.

Σκέψου καθαρά. Άκου τη διαίσθησή σου. Καλλιέργησε τη διάκρισή σου.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- 78. Τι λένε τα στοιχεία;
- 79. Τι λέει ο φόβος;
- 80. Τι θέλω;
- 81. Τι νιώθω βαθύτερα;
- 82. Πού υπάρχει καθαρότητα και πού υπάρχει πανικός;
- 83. Τι άλλο χρειάζεται να μάθω πριν αποφασίσω;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Μην πάρεις σήμερα μεγάλη απόφαση μόνο και μόνο επειδή νιώθεις ένταση.

Δώσε χώρο. Η καθαρότητα δεν χρειάζεται πάντα βιασύνη.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΜΟΥ ΛΕΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πληροφορίες μου δίνει το σώμα μου πριν προλάβει να τις εξηγήσει το μυαλό μου;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Το σώμα αντιδρά συνεχώς: σφίξιμο, χαλάρωση, ταχυκαρδία, βάρος, ενέργεια, κούραση, άνοιγμα, δυσφορία.

Αυτές οι αντιδράσεις δεν είναι πάντα οδηγίες. Μπορεί να σχετίζονται με άγχος, προηγούμενες εμπειρίες, συνήθειες ή πραγματικούς κινδύνους. Αλλά είναι πληροφορία.

Και όταν έχουμε περάσει χρόνια αγνοώντας το σώμα μας, συχνά χάνουμε μια σημαντική πηγή αυτοπαρατήρησης.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

84. Έναν άνθρωπο με τον οποίο νιώθω ασφαλής. Πώς αισθάνεται το σώμα μου;
85. Έναν άνθρωπο ή κατάσταση που με πιέζει. Τι αλλάζει;
86. Μια επιλογή που με ενθουσιάζει. Πού το νιώθω;
87. Μια επιλογή που με φοβίζει. Πού εμφανίζεται η ένταση;
88. Τι μοτίβα παρατηρώ;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Τρεις φορές σήμερα σταμάτα και σημείωσε: Τι αισθάνομαι; Πού το αισθάνομαι στο σώμα μου; Τι συνέβαινε ακριβώς πριν;

Μην ερμηνεύσεις. Μόνο παρατήρησε.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΑΚΟΥΩ ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΑ Ο ΘΟΡΥΒΟΣ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν σταματήσουν για λίγο όλες οι εξωτερικές φωνές, τι μένει;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Ζούμε σε έναν κόσμο σχεδόν αδιάκοπου θορύβου: notifications, videos, podcasts, μηνύματα, μουσική, νέα, απόψεις και συμβουλές.

Μερικές φορές ακόμη και η «προσωπική ανάπτυξη» γίνεται άλλος ένας τρόπος να μην καθόμαστε ποτέ μόνοι με τον εαυτό μας.

Η εσωτερική φωνή χρειάζεται χώρο. Η σιωπή μπορεί να είναι άβολη γιατί μπορεί να εμφανιστούν σκέψεις και συναισθήματα που αποφεύγαμε.

Αυτό δεν είναι αποτυχία της σιωπής. Ίσως είναι ακριβώς ο λόγος που τη χρειαζόμαστε.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

89. Μετά από 10–15 λεπτά χωρίς κινητό ή άλλη διέγερση: Ποια σκέψη εμφανίστηκε πρώτη;

90. Τι προσπάθησα να αποφύγω;

91. Τι συναίσθημα εμφανίστηκε;

92. Τι επιθυμία άκουσα;

93. Υπήρχε κάτι που χρειάζεται την προσοχή μου;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Κάνε σήμερα 10 λεπτά σκόπιμης σιωπής.

Δεν χρειάζεται να «διαλογιστείς σωστά». Κάθισε. Ανάπνευσε. Παρατήρησε. Άκου.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΜΕΡΟΣ 4 — ΕΠΕΛΕΞΕ



ΠΟΙΟΣ ΓΙΝΟΜΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Οι σημαντικότερες σχέσεις μου με βοηθούν να γίνομαι περισσότερο ή λιγότερο ο εαυτός μου;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Συχνά αξιολογούμε μια σχέση με την ερώτηση: «Τον αγαπώ;» ή «Με αγαπά;». Αλλά υπάρχει και μια άλλη πολύ σημαντική ερώτηση: «Ποιος γίνομαι όταν είμαι μέσα σε αυτή τη σχέση;»

Μπορώ να μιλήσω; Μπορώ να διαφωνήσω; Μπορώ να πω όχι; Μπορώ να αναπτυχθώ; Μπορώ να αλλάξω; Μπορώ να είμαι ευάλωτος;

Μπορεί να αγαπάμε κάποιον και παρ' όλα αυτά να χρειάζεται να δούμε καθαρά τι συμβαίνει μέσα στη σχέση.

Η αγάπη δεν πρέπει να απαιτεί την εξαφάνιση του εαυτού.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- 94. Διάλεξε μία σημαντική σχέση.
- 95. Νιώθω ασφαλής να μιλήσω;
- 96. Μπορώ να είμαι ο εαυτός μου;
- 97. Με ενθαρρύνει να εξελίσσομαι;
- 98. Φοβάμαι συχνά την αντίδρασή του;
- 99. Κρύβω κομμάτια μου;
- 100\ Εξελίσσομαι ή συρικνώνομαι μέσα σε αυτή τη σχέση;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Παρατήρησε σήμερα πώς αισθάνεσαι μετά από επαφή με διαφορετικούς ανθρώπους.

Πιο ήρεμος, πιο ζωντανός, πιο ελεύθερος ή εξαντλημένος, αγχωμένος και συρικνωμένος;

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΥ ΛΕΩ «ΝΑΙ» ΕΝΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΩ «ΟΧΙ»;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πού προδίδω μικρές αλήθειες μου για να αποφύγω την απογοήτευση των άλλων;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Το «ναι» μπορεί να είναι πράξη αγάπης. Αλλά όταν λες συνεχώς ναι από φόβο, το κόστος αρχίζει να συσσωρεύεται.

Κάθε τέτοιο μικρό «ναι» μπορεί να μοιάζει ασήμαντο. Αλλά όταν επαναλαμβάνεται, μπορεί να αρχίσεις να νιώθεις ότι δεν έχεις χώρο μέσα στη δική σου ζωή.

Τα όρια δεν σημαίνουν: «Δεν νοιάζομαι για εσένα.» Μπορεί να σημαίνουν: «Νοιάζομαι και για εμένα.»

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

101. Πού λέω συχνότερα ναι ενώ θέλω να πω όχι;
102. Σε ποιον δυσκολεύομαι περισσότερο ναβάλω όριο;
103. Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν πω όχι;
104. Έχω μάθει ότι το να βάζω όρια είναι εγωιστικό;
105. Τι κόστος έχει για εμένα το συνεχές ναι;
106. Πώς θα ακουγόταν ένα ήρεμο και καθαρό όχι;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Σήμερα βάλε ένα μικρό, ασφαλές όριο.

Μπορεί να είναι: «Δεν μπορώ σήμερα», «Θα σου απαντήσω αύριο», «Δεν θέλω», «Χρειάζομαι λίγο χρόνο», «Αυτό δεν μου είναι αρεστό».

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ Ο ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΕΙ Η ΑΥΤΟΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Πόσα από τα κομμάτια μου συρρικνώνω για να διατηρήσω την ειρήνη;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Οι σχέσεις χρειάζονται συμβιβασμούς. Δεν μπορούμε να ζούμε σαν να υπάρχουν μόνο οι δικές μας ανάγκες.

Αλλά υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο «προσαρμόζομαι επειδή αγαπώ» και στο «εξαφανίζομαι επειδή φοβάμαι».

Η αυτοεγκατάλειψη συχνά συμβαίνει μέσα από εκατοντάδες μικρές στιγμές: δεν λες τι σκέφτεσαι, δεν ζητάς αυτό που χρειάζεσαι, δέχεσαι συμπεριφορές που σε πληγώνουν, ακυρώνεις επιθυμίες.

Ο υγιής συμβιβασμός έχει αμοιβαιότητα. Η αυτοεγκατάλειψη έχει φόβο.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

107. Σε ποια σχέση προσαρμόζομαι περισσότερο;
108. Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν είμαι πιο αυθεντικός;
109. Ποιες ανάγκες μου θεωρώ «πολλές» ή «δύσκολες»;
110. Πού κάνω συμβιβασμό και νιώθω καλά με αυτό;
111. Πού κάνω συμβιβασμό και μετά νιώθω θυμό, βάρος ή πικρία;
112. Ποιο μικρό κομμάτι μου θέλω να πάρω πίσω;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάλεξε ένα μικρό σημείο όπου συνήθως αυτοεγκαταλείπεσαι.

Σήμερα πες την αλήθεια σου ήρεμα. Χωρίς επίθεση. Χωρίς απολογία.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΠΟΙΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΙ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ποιοι άνθρωποι φέρνουν περισσότερο φως, θάρρος και αλήθεια στη ζωή μου;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Οι άνθρωποι γύρω μας επηρεάζουν πολύ περισσότερο από όσο συχνά αντιλαμβανόμαστε.

Ένας άνθρωπος που μας αγαπά μπορεί μερικές φορές να μας προκαλεί. Αλλά υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε κάποιον που μας βοηθά να εξελιχθούμε και σε κάποιον που χρειάζεται να παραμένουμε συρικνωμένοι για να αισθάνεται ασφαλής.

Δεν χρειάζεται να κόψεις ανθρώπους από τη ζωή σου επειδή δεν είναι τέλειοι. Χρειάζεται όμως να γνωρίζεις τι επιρροή έχει κάθε σχέση πάνω σου.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

113. Χώρισε τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής σου σε τρεις κατηγορίες: ΜΕ ΕΞΕΛΙΣΣΟΥΝ, ΕΙΝΑΙ ΟΥΔΕΤΕΡΟΙ, ΜΕ ΣΥΡΙΚΝΩΝΟΥΝ.

114. Σε ποιους ανθρώπους θέλω να επενδύσω περισσότερο χρόνο;

115. Πού χρειάζονται καλύτερα όρια;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Επικοινωνήσε σήμερα με έναν άνθρωπο που σε κάνει να νιώθεις περισσότερο ο εαυτός σου.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

Η ΖΩΗ ΠΟΥ ΖΩ ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν κάποιος έβλεπε μόνο τον τρόπο που ζω, θα καταλάβαινε τι έχει πραγματικά αξία για εμένα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Μπορούμε να λέμε ότι κάτι είναι σημαντικό για εμάς. Αλλά η ζωή μας αποκαλύπτει τις πραγματικές μας προτεραιότητες.

Δεν χρειάζεται να κατηγορήσεις τον εαυτό σου αν υπάρχει απόσταση ανάμεσα στις αξίες και τη ζωή σου. Οι ευθύνες είναι πραγματικές.

Αλλά χρειάζεται να τη δεις. Γιατί δεν μπορείς να σχεδιάσεις διαφορετικά μια ζωή που δεν έχεις πρώτα κοιτάξει ειλικρινά.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

116. Βαθμολόγησε από 1-10: Χρόνος, Σχέσεις, Εργασία, Υγεία/σώμα, Δημιουργικότητα, Ελευθερία, Πνευματικότητα/νόημα, Χαρά.

117. Ποια βαθμολογία με ξάφνιασε περισσότερο;

118. Πού υπάρχει η μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα σε αυτό που λέω ότι θέλω και σε αυτό που ζω;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Κάνε σήμερα μία μικρή αλλαγή που φέρνει το ημερολόγιό σου πιο κοντά στις αξίες σου.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΩ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΟΥ, ΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΖΑ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν η ζωή μου δεν είχε ήδη δομή, πώς θα την έχτιζα από την αρχή;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πολλά πράγματα στη ζωή μας δεν σχεδιάστηκαν. Συσσωρεύτηκαν.

Μία δουλειά. Μία μετακόμιση. Μία σχέση. Υποχρεώσεις. Συνήθειες. Και μια μέρα αυτή η συσσώρευση έγινε «η ζωή μου».

Πριν από την αλλαγή χρειάζεται φαντασία. Αν δεν μπορείς να φανταστείς άλλη ζωή, είναι πολύ δύσκολο να αρχίσεις να τη χτίζεις.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

119. Η ιδανική καθημερινότητά μου θα είχε περισσότερο...
120. Η ιδανική καθημερινότητά μου θα είχε λιγότερο...
121. Θα ξυπνούσα...
122. Θα εργαζόμουν...
123. Θα περνούσα χρόνο με...
124. Θα ζούσα...
125. Θα δημιουργούσα...
126. Θα μάθαινα...
127. Θα σταματούσα να...
128. Αν μπορούσα να αλλάξω μόνο τρία πράγματα μέσα στους επόμενους 12 μήνες, θα ήταν...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Πάρε ένα από αυτά τα τρία και κάνε το μικρότερο δυνατό πρώτο βήμα σήμερα.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΜΕΡΟΣ 5 — ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν δεν χρειαζόταν να εντυπωσιάσω κανέναν, πώς θα όριζα την επιτυχία;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η κοινωνία μάς προσφέρει έτοιμους δείκτες επιτυχίας: χρήματα, τίτλους, σπίτια, καριέρα, γάμο, status, followers και αναγνώριση.

Κάποια από αυτά μπορεί να είναι πραγματικά σημαντικά για εσένα. Δεν υπάρχει τίποτα λάθος σε αυτό.

Αλλά αν δεν έχεις ορίσει μόνος σου την επιτυχία, υπάρχει κίνδυνος να περάσεις χρόνια κερδίζοντας ένα παιχνίδι που ποτέ δεν επέλεξες να παίξεις.

Η επιτυχία έχει αξία μόνο όταν ξέρεις τι σημαίνει για εσένα.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

129. Επιτυχία για εμένα σημαίνει...

130. Δεν με ενδιαφέρει πλέον να αποδεικνύω...

131. Θέλω περισσότερο...

132. Θέλω λιγότερο...

133. Αν η ζωή μου πήγαινε πραγματικά καλά σε 5 χρόνια, θα...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Γράψε τη δική σου μία πρόταση ορισμού της επιτυχίας.

Κράτησέ την. Θα τη χρειαστείς ξανά.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Υπάρχει για εμένα κάτι βαθύτερο στην ανθρώπινη εμπειρία πέρα από τους ρόλους και την καθημερινότητα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η πνευματικότητα μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους.

Για κάποιους συνδέεται με τον Θεό ή μια θρησκευτική παράδοση. Για άλλους με τη φύση, τη συνείδηση, την ψυχή, την αγάπη ή την αίσθηση σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο.

Δεν χρειάζεται να υιοθετήσεις μια συγκεκριμένη άποψη. Η πνευματική εξερεύνηση μπορεί να ξεκινήσει απλώς με περιέργεια.

Η πνευματικότητα δεν χρειάζεται να σημαίνει ότι σταματάς να σκέφτεσαι. Μπορεί να σημαίνει ότι αρχίζεις να εξερευνάς βαθύτερα.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

134. Η λέξη «πνευματικότητα» μου προκαλεί...

135. Μεγάλωσα πιστεύοντας ότι...

136. Σήμερα πιστεύω / αναρωτιέμαι...

137. Οι στιγμές στις οποίες νιώθω βαθύτερη σύνδεση είναι...

138. Για εμένα «ψυχή» σημαίνει...

139. Υπάρχει κάτι σχετικά με την ανθρώπινη ύπαρξη που θα ήθελα να εξερευνήσω περισσότερο;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Δώσε σήμερα 15 λεπτά σε μια πνευματική πρακτική που έχει νόημα για εσένα.

Σιωπή. Προσευχή. Φύση. Διαλογισμός. Γραφή. Μουσική. Παρατήρηση. Δεν χρειάζεται να της δώσεις ταμπέλα.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι μπορεί να σημαίνει για εμένα ο σκοπός της ζωής μου;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Η ερώτηση «Γιατί είμαι εδώ;» μπορεί να μοιάζει τεράστια. Και ίσως να μην υπάρχει μία μόνο απάντηση.

Ο σκοπός σου δεν χρειάζεται να είναι κάτι που θα αλλάξει τον κόσμο. Δεν χρειάζεται να είναι επάγγελμα. Δεν χρειάζεται να είναι μία αποστολή που ανακαλύπτεις μια μέρα και μετά περνάει.

Ίσως βρίσκεται στο τι μαθαίνεις, στο τι δημιουργείς, στο ποιον αγαπάς, στο τι προσφέρεις, στο πώς εξελίσσεσαι, στο τι θεραπεύεις και στο πώς χρησιμοποιείς τα χαρίσματα και τις εμπειρίες σου.

Ίσως δεν είναι κάτι που απλώς βρίσκεις. Ίσως αποκαλύπτεται όσο θυμάσαι ποιος είσαι.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

140. Τι θέλω να μάθω σε αυτή τη ζωή;
141. Τι θέλω να βιώσω;
142. Τι θέλω να δημιουργήσω;
143. Τι θέλω να προσφέρω;
144. Ποιον θέλω να αγαπήσω καλύτερα;
145. Τι έχω περάσει που μπορεί κάποτε να βοηθήσει κάποιον άλλον;
146. Τι με κάνει να νιώθω ότι η ζωή μου έχει νόημα;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Γράψε μία προσωρινή πρόταση: «Σε αυτή τη φάση της ζωής μου, νιώθω ότι είμαι εδώ για να...»

Δεν χρειάζεται να είναι η τελική απάντηση. Άφησέ την να εξελιχθεί μαζί σου.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι υπάρχει μέσα μου που ζητά να πάρει μορφή;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Όλοι δημιουργούμε: μια επιχείρηση, ένα σπίτι, ένα παιδί, μια σχέση, ένα έργο, ένα βιβλίο, μια κοινότητα, μια ιδέα, έναν διαφορετικό τρόπο ζωής.

Η δημιουργία δεν ανήκει μόνο στους καλλιτέχνες. Είναι η διαδικασία με την οποία παίρνουμε κάτι που υπάρχει ως δυνατότητα και του δίνουμε μορφή.

Πολλά πράγματα δεν δημιουργούνται ποτέ όχι επειδή δεν είχαν αξία, αλλά επειδή περιμέναμε να είμαστε έτοιμοι, να έχουμε άδεια, να είμαστε τέλειοι ή να εγκρίνουν οι άλλοι.

Δεν είναι δυνατόν να είσαι τέλειος σε κάτι που μόλις ξεκινάς.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

147. Αν ήξερα ότι δεν θα αποτύχω, θα δημιουργούσα...

148. Αν δεν με ενδιέφερε τι θα πουν οι άλλοι, θα δοκίμαζα...

149. Μια ιδέα που επιστρέφει ξανά και ξανά είναι...

150. Τι με εμποδίζει;

151. Ποιο είναι το μικρότερο πρώτο βήμα;

152. Τι θα μπορούσα να ξεκινήσω πριν νιώσω έτοιμος;

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Δώσε 30 λεπτά σήμερα σε κάτι που θέλεις να δημιουργήσεις.

Όχι σχεδιασμό για το μέλλον. Πραγματική δημιουργία.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΦΗΣΩ ΠΙΣΩ ΜΟΥ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι θα ήθελα να υπάρχει στον κόσμο επειδή πέρασα κι εγώ από εδώ;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Το αποτύπωμά μας δεν είναι μόνο το όνομά μας. Δεν είναι μόνο χρήματα. Δεν είναι απαραίτητα κάτι τεράστιο.

Μπορεί να είναι ο τρόπος που αγάπησες, τα παιδιά που μεγάλωσες, κάποιος που βοήθησες, μια ιδέα που μοιράστηκες, μια επιχείρηση, ένα έργο, μια αλλαγή που δημιουργήσες.

Το ερώτημα του αποτυπώματος που αφήνουμε δεν αφορά τον θάνατο. Αφορά το πώς θέλεις να ζεις σήμερα.

Αν ήξερες τι θέλεις να αφήσεις πίσω, τι θα άλλαζε στον τρόπο που χρησιμοποιείς τον χρόνο σου τώρα;

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

153. Θα ήθελα οι άνθρωποι που με αγαπούν να θυμούνται ότι...
154. Θα ήθελα να έχω βοηθήσει...
155. Θα ήθελα να έχω δημιουργήσει...
156. Θα ήθελα να έχω μάθει...
157. Θα ήθελα να έχω τολμήσει...
158. Θα ήθελα να έχω ζήσει περισσότερο...
159. Θα ήθελα να έχω σπαταλήσει λιγότερο χρόνο σε...

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Κάνε σήμερα μία μικρή πράξη που αντιπροσωπεύει το αποτύπωμα που θέλεις να αφήσεις.

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

ΑΝ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΜΙΑ ΖΩΗ ΠΟΥ ΕΧΩ, ΠΩΣ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΤΗ ΖΗΣΩ;



Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αν σταματούσα να περιμένω την άδεια, τον τέλειο χρόνο και τη βεβαιότητα — τι θα επέλεγα;

ΜΙΑ ΣΚΕΨΗ

Έφτασες στην Ημέρα 30.

Δεν περιμένω να έχεις ανακαλύψει ακριβώς ποιος είσαι. Δεν περιμένω να έχεις λύσει όλες τις σχέσεις σου, να έχεις βρει τον απόλυτο σκοπό σου ή να γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις για τη ζωή και τον κόσμο.

Ο στόχος ήταν να αρχίσεις να ακούς διαφορετικά. Να βλέπεις τις πεποιθήσεις σου. Να παρατηρείς τους ρόλους. Να ακούς τη διαίσθησή σου. Να ξεχωρίζεις φόβο από καθοδήγηση. Να βλέπεις τις σχέσεις και τη ζωή σου με περισσότερη ειλικρίνεια.

Και τώρα έρχεται η σημαντικότερη ερώτηση: Τι θα κάνεις με αυτά που είδες;

Γιατί η ζωή δεν αλλάζει μόνο όταν καταλαβαίνουμε. Αλλάζει όταν αρχίζουμε να επιλέγουμε.

ΓΡΑΨΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

160. Αν αυτή είναι η μία ζωή που έχω: Θέλω να αγαπήσω...

161. Θέλω να δημιουργήσω...

162. Θέλω να μάθω...

163. Θέλω να σταματήσω...

164. Θέλω να ξεκινήσω...

165. Θέλω να συγχωρήσω...

166. Θέλω να αφήσω...

167. Θέλω να τολμήσω...

168. Θέλω να ζήσω...

169. Γράψε μία παράγραφο που αρχίζει: «Από εδώ και πέρα επιλέγω να δημιουργήσω μια ζωή στην οποία...»

ΜΙΚΡΗ ΠΡΑΞΗ

Διάλεξε μία συγκεκριμένη πράξη που θα κάνεις μέσα στις επόμενες 72 ώρες.

Γράψε: «Μέσα στις επόμενες 72 ώρες θα...»

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΑ ΣΗΜΕΡΑ;

Η ΤΕΛΙΚΗ ΣΤΑΣΗ



Ίσως τώρα να βλέπεις κάτι που δεν έβλεπες πριν. Ίσως να έχεις περισσότερες ερωτήσεις. Ό,τι και αν συμβαίνει είναι λογικό και αποδεκτό.

Η αυτογνωσία δεν τελειώνει στην Ημέρα 30. Στην πραγματικότητα, ίσως τώρα αρχίζει.

Θα αλλάξεις. Θα μάθεις. Θα κάνεις λάθη. Θα αλλάξεις γνώμη. Θα ξαναγνωρίσεις τον εαυτό σου πολλές φορές. Και αυτό δεν σημαίνει ότι χάθηκες. Σημαίνει ότι είσαι ζωντανός.

Κράτησε αυτές τις ερωτήσεις: Τι είναι αληθινό; Ποιος είμαι πραγματικά; Τι μου λέει η διαίσθησή μου; Τι επιλέγω; Γιατί είμαι εδώ; Τι θέλω να δημιουργήσω; Και πώς θέλω να χρησιμοποιήσω αυτή τη μία ζωή;

Δεν χρειάζεται να απορρίψεις όλα όσα σου έμαθαν. Χρειάζεται να αποφασίσεις τι εξακολουθείς να επιλέγεις.

Δεν χρειάζεται να έχεις όλες τις απαντήσεις. Χρειάζεται να συνεχίσεις να κάνεις τις ερωτήσεις.

Δεν χρειάζεται να περιμένεις κάποιον άλλον να σου πει ποιος είσαι. Μπορείς να αρχίσεις να θυμάσαι.

**ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕ
ΘΥΜΗΣΟΥ
ΑΚΟΥΣΕ ΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ ΣΟΥ
ΕΠΕΛΕΞΕ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ
ΖΗΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ
ΜΗ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΑΠΟΛΥΤΑ ΚΑΝΕΝΑΝ
ΜΗΝ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΥΤΕ ΕΜΕΝΑ
ΣΚΕΨΟΥ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ.
ΑΚΟΥ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΦΩΝΗ ΣΟΥ.
ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΑΛΗΘΕΙΑ.**

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ

Dr Κατελένια Γιακούμη