

**Ενεργειακές Διαρροές:
Πού χάνεις τη δύναμή σου κάθε μέρα
(και πώς να τη πάρεις πίσω)**

Υπάρχει κάτι που δεν σου είπε ποτέ κανείς.
Δεν είσαι κουρασμένος επειδή η ζωή είναι δύσκολη.

Είσαι κουρασμένος
επειδή η ενέργειά σου φεύγει... συνεχώς.
Κάθε μέρα.

Με τρόπους που δεν το καταλαβαίνεις.
Συμβαίνει όταν σκέφτεσαι υπερβολικά.
Όταν ξαναπαίζεις στο μυαλό σου καταστάσεις.
Όταν προσπαθείς να ικανοποιήσεις τους πάντες.
Όταν κρατάς μέσα σου αυτά που νιώθεις.
Όταν μένεις σε καταστάσεις που δεν σου ταιριάζουν.
Νομίζεις ότι είναι φυσιολογικό.
Νομίζεις ότι "έτσι είναι η ζωή".
Αλλά δεν είναι.
Αυτό που νιώθεις σαν κούραση,
μπέρδεμα ή βάρος...
δεν είναι τυχαίο.

Είναι απώλεια ενέργειας.

Και η αλήθεια είναι αυτή:

Δεν είσαι φτιαγμένος

για να ζεις εξαντλημένος.

Δεν είσαι φτιαγμένος

για να ξυπνάς κουρασμένος,

να περνάς τη μέρα σου μηχανικά

και να κοιμάσαι νιώθοντας άδειος.

Είσαι φτιαγμένος

για να νιώθεις δύναμη.

Καθαρότητα.

Ζωντάνια.

Αλλά κάπου στην πορεία

έμαθες να δίνεις την ενέργειά σου.

Σε ανθρώπους.

Σε καταστάσεις.

Σε σκέψεις.

Σε φόβους.

Και όσο δίνεις...

τόσο απομακρύνεσαι από εσένα.

Αυτό το βιβλίο είναι εδώ

για να το αλλάξει αυτό.

Όχι με θεωρία.

Όχι με πίεση.

Αλλά για να σε βοηθήσει να δεις:

Πού χάνεις την ενέργειά σου

Γιατί συμβαίνει

Και πώς να τη πάρεις πίσω

Γιατί όταν το δεις...

δεν μπορείς να το αγνοήσεις.

Και όταν πάρεις πίσω την ενέργειά σου...

αρχίζει να αλλάζει όλη σου η ζωή.

Τι είναι μια ενεργειακή διαρροή;

Για να πάρεις πίσω τη δύναμή σου,
πρέπει πρώτα να καταλάβεις κάτι απλό:
Δεν σε κουράζει μόνο αυτό που φαίνεται.
Μια ενεργειακή διαρροή δεν είναι πάντα ένας άνθρωπος.

Δεν είναι πάντα μια κατάσταση.

Και δεν είναι πάντα κάτι εξωτερικό.

Τις περισσότερες φορές...

είναι κάτι που συμβαίνει μέσα σου.

**Ενεργειακή διαρροή είναι οτιδήποτε
σου παίρνει ενέργεια
χωρίς να σου επιστρέφει κάτι ουσιαστικό.**

Μπορεί να είναι μια σκέψη
που επαναλαμβάνεις όλη μέρα.

Ένα συναίσθημα
που δεν αφήνεις να εκφραστεί.

Μια κατάσταση
που παραμένεις ενώ δεν σου ταιριάζει.

Ένα μοτίβο
που επαναλαμβάνεις χωρίς να το βλέπεις.

Τη στιγμή που συμβαίνει...

δεν το καταλαβαίνεις.

Αλλά στο τέλος της ημέρας...
το νιώθεις.

Το νιώθεις σαν:
Κούραση χωρίς λόγο
Βάρος μέσα σου
Έλλειψη διάθεσης
Ένταση ή άγχος
Αποσύνδεση από εσένα
Και τότε λες:

“Χρειάζομαι ξεκούραση.”

Αλλά η ξεκούραση
δεν κλείνει τις διαρροές.
Γιατί το πρόβλημα δεν είναι
πόση ενέργεια έχεις.
Το πρόβλημα είναι...
πόση ενέργεια χάνεις.

Φαντάσου να προσπαθείς να γεμίσεις ένα ποτήρι
που έχει τρύπες.

Όσο και να ρίχνεις μέσα...
θα αδειάζει.

Αυτό ακριβώς συμβαίνει και με σένα.

Προσπαθείς να νιώσεις καλύτερα.

Προσπαθείς να προχωρήσεις.

Προσπαθείς να κρατηθείς.

Αλλά αν οι διαρροές είναι εκεί...

τίποτα δεν αλλάζει πραγματικά.

Δεν είσαι αδύναμος.

Απλά χάνεις ενέργεια...

χωρίς να το βλέπεις.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να το βλέπεις...

αρχίζεις να παίρνεις πίσω τη δύναμή σου.

**Το μεγαλύτερο λάθος που πιστεύεις για την ενέργειά σου
Υπάρχει μια σκέψη που κρατάει τους περισσότερους ανθρώπους
κολλημένους.**

Και είναι αυτή:

“Δεν έχω ενέργεια.”

Και προσπαθείς να το διορθώσεις.
Κοιμάσαι περισσότερο. Πίνεις καφέ.
Προσπαθείς να χαλαρώσεις. Αποσυνδέεσαι.

Κάνεις διάλειμμα. Και για λίγο...
φαίνεται να βοηθάει. Αλλά μετά...
επιστρέφεις στο ίδιο σημείο.

Κουρασμένος Βαρύς.

Χωρίς διάθεση.

Γιατί η αλήθεια είναι διαφορετική.

Δεν είναι ότι δεν έχεις ενέργεια.

Είναι τι τη χάνεις. Συνεχώς. Σιωπηλά. Κάθε μέρα.

Η ενέργεια δεν είναι κάτι που πρέπει να δημιουργήσεις από το μηδέν.

Υπάρχει ήδη μέσα σου.

Το σώμα σου ξέρει να τη δημιουργεί.

Ο νους σου ξέρει να τη κατευθύνει.

Αλλά δεν μπορείς να τη κρατήσεις
όταν υπάρχουν διαρροές παντού.

Και εδώ είναι το πιο σημαντικό:

Οι περισσότερες διαρροές

δεν έρχονται από το τι σου συμβαίνει...

αλλά από το πώς αντιδράς σε αυτό.

Δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν το ίδιο πράγμα.

Ο ένας εξαντλείται.

Ο άλλος παραμένει σταθερός.

Γιατί;

Γιατί ο ένας χάνει ενέργεια...

και ο άλλος όχι.

Η διαφορά δεν είναι η κατάσταση.

Η διαφορά είναι η επίγνωση.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να βλέπεις πώς λειτουργείς...

σταματάς να προσπαθείς να “φτιάξεις” τον εαυτό σου

και αρχίζεις να κλείνεις τις διαρροές.

Πού χάνεις την ενέργειά σου χωρίς να το καταλαβαίνεις

Οι ενεργειακές διαρροές δεν είναι πάντα έντονες.

Δεν είναι πάντα κάτι μεγάλο ή δραματικό.

Τις περισσότερες φορές...

συμβαίνουν αθόρυβα.

Σε μικρές στιγμές μέσα στη μέρα σου.

Και επειδή φαίνονται "φυσιολογικές"...

δεν τις αμφισβητείς. Αλλά εκεί ακριβώς

φεύγει η δύναμή σου.

Η ενέργειά σου πηγαίνει εκεί που πηγαίνει η προσοχή σου.

. Σε σκέψεις. Σε αντιδράσεις.

Σε πράγματα που δεν σε εξυπηρετούν. Ξυπνάς το πρωί...

και πριν καν ξεκινήσει η μέρα σου,

το μυαλό σου ήδη τρέχει.

Τι πρέπει να κάνεις. Τι δεν έκανες.

Τι μπορεί να πάει λάθος.

Μπαίνεις σε συζητήσεις...

και αντί να είσαι παρών,

αναλύεις, συγκρατείσαι, προσαρμόζεσαι.

Πιάνεις το κινητό...

και χωρίς να το καταλάβεις,

συγκρίνεις τη ζωή σου με άλλους. Λες "ναι"...

ενώ θέλεις να πεις "όχι". Σιωπάς...

ενώ θέλεις να μιλήσεις.

Κρατάς μέσα σου συναισθήματα... γιατί φοβάσαι.

Και κάθε φορά που το κάνεις αυτό...

ένα κομμάτι της ενέργειάς σου φεύγει. Όχι απότομα. Αλλά λίγο λίγο.

Μέχρι που φτάνεις σε ένα σημείο
που δεν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου.

Νιώθεις αποσυνδεδεμένος.

Σαν να λείπει κάτι. Και όμως...

δεν υπάρχει κάτι "λάθος".

Απλά χάνεις ενέργεια καθημερινά.

Και το καλό είναι αυτό:

Όπως τη χάνεις σε μικρές στιγμές...

έτσι μπορείς και να τη πάρεις πίσω.

Αρκεί να αρχίσεις να βλέπεις

πού πηγαίνει η προσοχή σου.

Ενεργειακές διαρροές στα οικονομικά

Τα χρήματα δεν είναι μόνο πρακτικό θέμα.
Είναι βαθιά συναισθηματικό.
Και για πολλούς ανθρώπους...
είναι από τις μεγαλύτερες πηγές απώλειας ενέργειας.
Όχι λόγω των χρημάτων.
Αλλά λόγω του τι ενεργοποιούν μέσα σου.
Κάθε φορά που σκέφτεσαι:
“Δεν έχω αρκετά” “Είμαι πίσω” “Δεν τα καταφέρνω”
“Δεν μπορώ να το αντέξω οικονομικά” το σώμα σου αντιδρά.
Σφίγγεσαι. Αγχώνεσαι.
Το μυαλό σου αρχίζει να τρέχει.
Και χωρίς να το καταλαβαίνεις... η ενέργειά σου φεύγει.
Όχι από το πορτοφόλι σου. Από μέσα σου.
Τα χρήματα γίνονται κάτι περισσότερο. Γίνονται
:Φόβος Σύγκριση Ντροπή Πίεση Αξία
Αρχίζεις να μετράς τον εαυτό σου με βάση το τι έχεις... ή τι δεν
έχεις.
Και εκεί γίνεται η μεγαλύτερη διαρροή.
Γιατί όταν τα χρήματα γίνονται ταυτότητα...κάθε δυσκολία
μοιάζει προσωπική αποτυχία.
Δεν σκέφτεσαι μόνο: “Χρειάζομαι περισσότερα χρήματα.”
Νιώθεις: “Δεν αξίζω.” Και αυτό σε αδειάζει.
Χάνεις καθαρότητα. Χάνεις αυτοπεποίθηση.
Χάνεις τη δύναμη να κινηθείς.
Αντί να προχωράς... μένεις στο άγχος.
Και ο κύκλος συνεχίζεται.
Λιγότερη ενέργεια → λιγότερη δράση → περισσότερο άγχος.
Αλλά υπάρχει κάτι σημαντικό:
Η δύναμή σου δεν είναι να ελέγξεις τα χρήματα.
Η δύναμή σου είναι
να αλλάξεις τη σχέση σου με αυτά.
Και τη στιγμή που σταματάς να συνδέεις την αξία σου
με τα οικονομικά σου...
κλείνεις μια από τις μεγαλύτερες διαρροές.

Άσκηση: Πάρε πίσω την ενέργειά σου από το άγχος των χρημάτων

Η κατανόηση είναι σημαντική.
Αλλά η αλλαγή έρχεται μέσα από την εμπειρία.
Αν τα οικονομικά σου δημιουργούν πίεση...
δεν χρειάζεται να τα λύσεις όλα τώρα.
Χρειάζεται να αλλάξεις
το πώς τα κουβαλάς μέσα σου.
Κλείσε για λίγο τα μάτια σου.
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και άφησέ τη αργά. Ξανά.
Φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου.
Σκέψου τα χρήματα.
Δες ποια σκέψη εμφανίζεται πρώτη.
“Δεν φτάνουν” “Αγχώνομαι” “Δεν μπορώ”
Μην την αλλάξεις.
Απλά παρατήρησέ τη.
Τώρα δεξ πού το νιώθεις στο σώμα σου.
Στήθος; Στομάχι; Λαιμό;
Εκεί είναι η διαρροή σου.
Τώρα φαντάσου μπροστά σου ένα κουτί.
Μέσα σε αυτό...
βάζεις όλο το βάρος που κουβαλάς για τα χρήματα.
Τις σκέψεις. Την πίεση. Τον φόβο.
Δες τα καθαρά.
Και τώρα... κάνε ένα βήμα πίσω.
Πες μέσα σου:
“Αυτό δεν είμαι εγώ.
Αυτό είναι κάτι που κουβαλάω.”
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και καθώς εκπνέεις,
άφησε λίγο από αυτό το βάρος να φύγει.
Δεν χρειάζεται να τα λύσεις όλα.
Απλά... χαλάρωσε το κράτημα.
Τώρα γύρνα στο σώμα σου.
Νιώσε αν υπάρχει λίγο περισσότερος χώρος.
Ακόμα και λίγο.
Αυτός ο χώρος...
είναι η ενέργειά σου που επιστρέφει.
Και κάθε φορά που το κάνεις αυτό...
κλείνεις τη διαρροή λίγο λίγο.

**Ενεργειακές διαρροές στις σχέσεις
Οι σχέσεις μπορούν να σε γεμίσουν...
ή να σε αδειάσουν εντελώς.**

Και τις περισσότερες φορές...
η κούραση δεν έρχεται από τον άλλον.
Έρχεται από το τι συμβαίνει μέσα σου.
Αρχίζεις να σκέφτεσαι υπερβολικά.

Να αναλύεις κάθε λέξη.
Κάθε μήνυμα. Κάθε σιωπή.
Ρωτάς τον εαυτό σου:
“Έκανα κάτι λάθος;”
“Γιατί το είπε έτσι;” “Με θέλει ακόμα;”
Και χωρίς να το καταλάβεις...

η ενέργειά σου φεύγει.

Όχι λόγω της σχέσης.

**Αλλά λόγω της προσκόλλησης
στο πώς σου φέρεται ο άλλος.**

Περιμένεις. Ελπίζεις. Προσαρμόζεσαι.
Δίνεις περισσότερα... για να πάρεις περισσότερα.
Σιωπάς... για να μην χαλάσεις τη σχέση.

**Κρατάς μέσα σου πράγματα...
για να μη δημιουργηθεί ένταση.
Και κάθε φορά που το κάνεις αυτό...
απομακρύνεσαι από εσένα.**

**Αυτή είναι η πραγματική διαρροή. Όχι η αγάπη.
Αλλά το να χάνεις τον εαυτό σου μέσα στη σχέση.
Αρχίζεις να βάζεις τον άλλον πάνω από εσένα.**

**Να μετράς την αξία σου
από το πώς σου φέρεται. Και σιγά σιγά...
η ενέργειά σου εξαρτάται από αυτόν.**

Από την προσοχή. Από την αποδοχή. Από την ανταπόκριση.
Και όταν αυτά δεν υπάρχουν... νιώθεις άδειος.

Αλλά η αλήθεια είναι αυτή:
Μια υγιής σχέση
δεν σου ζητά να χάσεις τον εαυτό σου.
Και τη στιγμή που επιστρέφεις σε εσένα...
σταματά η διαρροή.

Άσκηση: Πάρε πίσω την ενέργειά σου από ανθρώπους

Όταν η ενέργειά σου είναι δεμένη με κάποιον... δεν νιώθεις ελεύθερος.

Νιώθεις τραβηγμένος. Από αυτά που λέει.

Από αυτά που κάνει. Από το αν είναι εκεί... ή όχι.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να πάρεις την ενέργειά σου πίσω.

Κλείσε τα μάτια σου. Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και άφησέ τη αργά. Ξανά.

Φέρε στο μυαλό σου έναν άνθρωπο που σε επηρεάζει έντονα.

Δες τον μπροστά σου. Όχι σαν πρόβλημα.

Απλά όπως είναι. Τώρα φαντάσου

ότι υπάρχουν "νήματα" ενέργειας που σας συνδέουν.

Αυτά τα νήματα είναι:

Προσδοκίες Συναισθήματα Ανείπωτα λόγια

Δέσιμο Παρατήρησέ τα.

Τώρα φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου.

Πού το νιώθεις πιο έντονα;

Στήθος; Στομάχι; Λαιμό;

Πάρε μια βαθιά ανάσα εκεί.

Τώρα φαντάσου ένα φως γύρω από το σώμα σου.

Αυτό είναι η ενέργειά σου.

Καθαρή. Δική σου. Προστατευμένη.

Καθώς αναπνέεις... αυτό το φως δυναμώνει.

Και αρχίζει να χαλαρώνει τα νήματα.

Δεν τα κόβεις βίαια. Απλά... τα αφήνεις.

Πες μέσα σου:

"Αφήνω αυτό που δεν μου ανήκει. Επιστρέφω σε εμένα."

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και νιώσε την ενέργειά σου να επιστρέφει πίσω.

Από τον άλλον... πίσω σε εσένα.

Αυτός είναι εκείνος.

Εσύ είσαι εσύ.

Και η ενέργειά σου...

σου ανήκει.

Ενεργειακές διαρροές στην εργασία

Η δουλειά είναι το μέρος
που περνάς μεγάλο κομμάτι της ημέρας σου.

Και για πολλούς ανθρώπους...
είναι και το μέρος που χάνουν τη περισσότερη ενέργεια.

Όχι πάντα επειδή δουλεύουν πολύ.
Αλλά επειδή δεν είναι συνδεδεμένοι με τον εαυτό τους
μέσα σε αυτό που κάνουν.

Ξυπνάς... και ήδη νιώθεις αντίσταση.
Πηγαίνεις στη δουλειά... και λειτουργείς μηχανικά.
Κάνεις αυτά που πρέπει... αλλά κάτι μέσα σου δεν είναι καλά.

Δεν νιώθεις ζωντάνια. Δεν νιώθεις έκφραση.

Δεν νιώθεις σύνδεση. Και σιγά σιγά...
αυτό γίνεται φυσιολογικό.

Λες: "Έτσι είναι η ζωή." "Πρέπει να το κάνω."

"Τουλάχιστον έχω δουλειά."

Αλλά μέσα σου... νιώθεις το βάρος.

Γιατί η διαρροή δεν έρχεται μόνο από την κούραση.

Έρχεται όταν:

Καταπιέζεις τον εαυτό σου

Δεν λες αυτά που θέλεις

Κάνεις κάτι που δεν σε γεμίζει

Μένεις σε περιβάλλον που σε βαραίνει

Δίνεις χρόνο. Δίνεις ενέργεια. Δίνεις προσοχή.

Αλλά δεν παίρνεις πίσω.

Και αυτό δημιουργεί σύγκρουση μέσα σου.

Το σώμα σου είναι εκεί.

Αλλά η ενέργειά σου όχι.

Και τότε αρχίζεις να νιώθεις:

Κούραση Έλλειψη διάθεσης

Εκνευρισμό Απογοήτευση

Αλλά η αλήθεια είναι αυτή:

Δεν σε εξαντλεί η δουλειά.

Σε εξαντλεί

όταν χάνεις τον εαυτό σου μέσα σε αυτή.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να επιστρέφεις σε εσένα...

η διαρροή αρχίζει να κλείνει.

Άσκηση: Επανασύνδεση με τον εαυτό σου μέσα στη δουλειά

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τη δουλειά σου
για να αλλάξεις το πώς νιώθεις.
Χρειάζεται να αλλάξεις
το πώς είσαι μέσα σε αυτή.
Η μεγαλύτερη διαρροή στη δουλειά
δεν είναι η ίδια η εργασία.
Είναι ότι χάνεις τον εαυτό σου
την ώρα που δουλεύεις.
Σταμάτα για λίγο.
Όπου κι αν βρίσκεσαι.
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και άφησέ τη αργά. Ξανά.
Φέρε την προσοχή σου μέσα σου.
Όχι στη δουλειά.
Όχι σε αυτά που πρέπει να κάνεις. Σε εσένα.
Ρώτα τον εαυτό σου: "Πώς νιώθω τώρα;"
Μην το αναλύσεις. Απλά παρατήρησέ το.
Ένταση; Πίεση;
Αντίσταση; Κενό;
Ό,τι κι αν είναι... δώσε του χώρο.
Τώρα φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου.
Νιώσε τα πόδια σου στο έδαφος.
Νιώσε τα χέρια σου. Νιώσε την αναπνοή σου. Είσαι εδώ.
Όχι στο μυαλό σου. Όχι στο άγχος σου.
Εδώ. Τώρα κάνε μια μικρή αλλαγή.
Αντί να "αντέχεις" τη δουλειά...
φέρε παρουσία μέσα σε αυτή.
Σε κάθε μικρή κίνηση. Όταν μιλάς.
Όταν γράφεις. Όταν περπατάς.
Μην φεύγεις από εσένα.
Πες μέσα σου: "Μένω με εμένα."
Πάρε μια ανάσα...
και άφησε την ανάγκη να τα κάνεις όλα τέλεια.
Δεν χρειάζεται. Αρκεί να είσαι παρών.
Και κάθε φορά που επιστρέφεις σε εσένα...
σταματάς τη διαρροή.

Ενεργειακές διαρροές στις σκέψεις σου
Δεν χάνεις ενέργεια μόνο από έξω.
Τη χάνεις... και μέσα στο μυαλό σου.
Οι σκέψεις σου δεν σταματούν.
Σχολιάζουν. Κρίνουν.
Αναλύουν. Φοβούνται.
Και τις περισσότερες φορές...
δεν τις προσέχεις καν.
Αλλά το σώμα σου τις νιώθει.
Κάθε σκέψη έχει ενέργεια.
Και όταν οι σκέψεις σου είναι επαναλαμβανόμενες,
αρνητικές ή βαριές...σε αδειάζουν.
Σκέφτεσαι τι πήγε λάθος.
Ξαναπαίζεις καταστάσεις.
Φαντάζεσαι το χειρότερο.
Αμφισβητείς τον εαυτό σου.“Γιατί το είπα αυτό;”
“Αν αποτύχω;” “Δεν είμαι αρκετός.”Και δεν σταματά.
Ακόμα κι όταν δεν συμβαίνει τίποτα...
το μυαλό σου δημιουργεί πίεση.
Και εκεί γίνεται η μεγαλύτερη διαρροή.
Γιατί δεν αντιδράς μόνο σε αυτά που συμβαίνουν.Αντιδράς...
σε αυτά που σκέφτεσαι.
Και το σώμα σου δεν ξεχωρίζει
αν κάτι είναι πραγματικό ή απλά στο μυαλό σου.
Οπότε αντιδρά.Με ένταση.
Με άγχος. Με κούραση.
Και εσύ νιώθεις εξαντλημένος...
χωρίς να έχει γίνει κάτι.
Αυτό δεν είναι αδυναμία.
Είναι απώλεια ενέργειας.
Η αλήθεια είναι αυτή:
Οι σκέψεις σου είναι δυνατές.
Αλλά δεν είναι όλες αληθινές.
Και δεν είναι όλες χρήσιμες.
Και τη στιγμή που σταματάς να τις πιστεύεις όλες...
αρχίζεις να παίρνεις πίσω τη δύναμή σου.

Άσκηση: Αποδέσμευση από τις σκέψεις σου

Δεν χρειάζεται να σταματήσεις τις σκέψεις σου
για να νιώσεις καλύτερα.

Χρειάζεται να σταματήσεις
να τις ακολουθείς όλες.

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και άφησέ τη αργά. Ξανά.

Φέρε την προσοχή σου στο μυαλό σου.

Παρατήρησε τι σκέψεις υπάρχουν ήδη.

Μην προσπαθήσεις να τις σταματήσεις.

Άφησέ τες να έρχονται. Και να φεύγουν.

Τώρα φαντάσου κάτι απλό.

Κάθε σκέψη είναι σαν ένα φύλλο

που πέφτει σε ένα ποτάμι.

Και το ποτάμι... κυλάει.

Έρχεται μια σκέψη. Ένα άγχος.

Μια εικόνα. Ένα "τι θα γίνει αν".

Και αντί να την κρατήσεις...

την αφήνεις να περάσει.

Απλά τη βλέπεις. Δεν μπαίνεις μέσα της.

Δεν την ακολουθείς.

Αν σε τραβήξει... γύρνα πάλι στο ποτάμι.

Στο να παρατηρείς. Πες μέσα σου:

"Δεν χρειάζεται να ακολουθήσω κάθε σκέψη."

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και νιώσε τον χώρο που ανοίγει.

Έστω και λίγο. Αυτός ο χώρος...

είναι η ενέργειά σου που επιστρέφει.

Κάθε φορά που δεν ταυτίζεσαι με μια σκέψη...

κλείνεις μια διαρροή.

Μείνε εκεί για λίγο.

Άφησε τις σκέψεις να περνούν.

Και εσύ... απλά να είσαι.

Ενεργειακές διαρροές στην καθημερινότητα και το περιβάλλον

Δεν προέρχονται όλες οι διαρροές από μεγάλα θέματα.

Πολλές από τις πιο έντονες...

κρύβονται στην καθημερινότητά σου.

Σε αυτά που κάνεις μηχανικά.

Χωρίς να το σκέφτεσαι.

Το περιβάλλον σου επηρεάζει συνεχώς την ενέργειά σου.

Αυτό που βλέπεις. Αυτό που ακούς.

Αυτό που καταναλώνεις.

Οι άνθρωποι γύρω σου.

Ξυπνάς...

και το πρώτο πράγμα που κάνεις είναι να πιάσεις το κινητό.

Μηνύματα. Ειδοποιήσεις. Social media.

Πριν καν συνδεθείς με εσένα...

έχεις ήδη φύγει προς τα έξω. Κάνεις scroll. Συγκρίνεις.

Βλέπεις ζωές άλλων.

Απορροφάς ενέργεια που δεν είναι δική σου.

Και δεν το καταλαβαίνεις.

Αλλά το σώμα σου το νιώθει.

Μετά συνεχίζεται η μέρα. Θόρυβος.

Πληροφορία. Συζητήσεις χωρίς ουσία.

Απόψεις που δεν σε βοηθούν.

Λες "ναι"... σε πράγματα που δεν θέλεις.

Μπαίνεις σε συζητήσεις που σε αδειάζουν.

Μένεις σε χώρους που σε βαραίνουν...

απλά γιατί τους έχεις συνηθίσει.

Και όλα αυτά δημιουργούν μικρές διαρροές.

Όχι έντονες. Αλλά συνεχόμενες.

Και αυτό είναι που σε αδειάζει.

Δεν χρειάζεται να έχεις δύσκολη ζωή

για να νιώθεις κουρασμένος.

Αρκεί να ζεις... χωρίς επίγνωση.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να προσέχεις

τι αφήνεις να μπαίνει μέσα σου...

αρχίζεις να παίρνεις πίσω την ενέργειά σου.

Άσκηση: Καθάρισε την ενέργειά σου από το περιβάλλον

Η ενέργειά σου επηρεάζεται
από όλα όσα σε περιβάλλουν.
Αλλά μπορείς να τη φέρεις πίσω σε εσένα.
Οπουδήποτε κι αν βρίσκεσαι.
Σταμάτα για λίγο.
Κάτσε ή στάσου ακίνητος.
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και άφησέ τη αργά. Ξανά.
Φέρε την προσοχή σου στον χώρο γύρω σου.
Δες τι υπάρχει. Άκου τι ακούγεται.
Νιώσε τι συμβαίνει. Χωρίς να κρίνεις.
Απλά παρατήρησε. Τώρα φαντάσου κάτι.
Γύρω από το σώμα σου υπάρχει ένα φως.
Αυτό είναι η ενέργειά σου.
Ο χώρος σου. Το όριό σου.
Με κάθε ανάσα...
αυτό το φως γίνεται πιο καθαρό.
Πιο δυνατό. Πιο σταθερό.
Και ό,τι δεν σου ανήκει... μένει έξω.
Δεν χρειάζεται να το διώξεις.
Απλά δεν το αφήνεις να μπει.
Τώρα άφησε αυτό το φως να απλωθεί.
Να γεμίσει τον χώρο γύρω σου.
Να φέρει ηρεμία. Καθαρότητα.
Παρουσία. Πες μέσα σου:
"Αυτή είναι η ενέργειά μου.
Μένει σε εμένα." Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και νιώσε τον εαυτό σου πιο γειωμένο.
Πιο ήρεμο. Πιο παρόν.
Δεν χρειάζεται να ελέγχεις τα πάντα γύρω σου.
Αρκεί να επιλέγεις τι αφήνεις να σε επηρεάζει.
Και κάθε φορά που επιστρέφεις σε εσένα...
κλείνεις άλλη μια διαρροή.

Πώς συνδέονται όλες οι ενεργειακές διαρροές

Μέχρι τώρα έχεις δει κάτι σημαντικό.
Η ενέργειά σου δεν χάνεται από ένα μόνο σημείο.
Χάνεται από πολλές κατευθύνσεις μαζί.
Από τα χρήματα. Από τις σχέσεις.
Από τη δουλειά. Από τις σκέψεις.
Από την καθημερινότητά σου.
Στην αρχή φαίνονται διαφορετικά.
Σαν ξεχωριστά προβλήματα.
Αλλά στην ουσία... έχουν την ίδια ρίζα.
Την αποσύνδεση από εσένα. Χάνεις ενέργεια
κάθε φορά που φεύγεις από τον εαυτό σου.
Κάθε φορά που αγνοείς πώς νιώθεις.
Κάθε φορά που δεν λες την αλήθεια σου.
Κάθε φορά που λειτουργείς από φόβο.
Δεν έχει σημασία αν είναι τα χρήματα...
ή μια σχέση... ή η δουλειά σου...
Ο μηχανισμός είναι ίδιος. Φεύγεις από εσένα...
και η ενέργειά σου ακολουθεί.
Γι' αυτό και όταν προσπαθείς
να "διορθώσεις" μόνο ένα κομμάτι... δεν αλλάζουν όλα.
Μπορεί να φτιάξεις τα οικονομικά σου... αλλά να νιώθεις
άδειος.
Μπορεί να έχεις σχέση... αλλά να νιώθεις μόνος.
Γιατί το θέμα δεν είναι η κατάσταση. Είναι το μοτίβο.
Και το μοτίβο είναι αυτό:
Χάνεις τη σύνδεση με εσένα.
Τη στιγμή που το βλέπεις αυτό...
σταματάς να ψάχνεις λύση μόνο έξω.
Και αρχίζεις να επιστρέφεις μέσα.
Και εκεί... αρχίζει να αλλάζει πραγματικά η ζωή σου.

Όρια: Η δύναμη του “όχι”

Ένας από τους μεγαλύτερους λόγους που χάνεις ενέργεια...
είναι ότι δεν έχεις καθαρά όρια.

Ή τα έχεις...

αλλά δεν τα εκφράζεις.

Λες “ναι” ενώ μέσα σου θέλεις να πεις “όχι”.

Συμφωνείς... ενώ κάτι δεν σου ταιριάζει.

Παραμένεις διαθέσιμος... ενώ είσαι ήδη κουρασμένος.

Και το κάνεις για πολλούς λόγους.

Για να μην δημιουργηθεί ένταση.

Για να σε συμπαθούν. Για να μη δυσαρεστήσεις.

Για να κρατήσεις ισορροπία.

Αλλά κάθε φορά που αγνοείς την αλήθεια σου...

δημιουργείται μια διαρροή.

Γιατί το σώμα σου το ξέρει. Μπορεί να λες “εντάξει”...

αλλά μέσα σου σφίγγεσαι. Κάτι αντιστέκεται.

Κάτι φεύγει από εσένα. Και με τον καιρό...

αυτό γίνεται συνήθεια.

Δίνεις. Προσαρμόζεσαι.

Υποχωρείς. Μέχρι που κάποια στιγμή...

νιώθεις άδειος. Όχι επειδή έδωσες πολλά.

Αλλά επειδή έδωσες

χωρίς να μένεις συνδεδεμένος με εσένα.

Τα όρια δεν είναι τοίχοι. Δεν είναι απόρριψη.

Δεν είναι εγωισμός. Είναι καθαρότητα.

Είναι ο χώρος

όπου υπάρχουν χωρίς να χάνεσαι.

Και κάθε φορά που λες “ναι” ενώ μέσα σου είναι “όχι”...

λες “όχι” σε εσένα.

Και εκεί φεύγει η ενέργεια.

Τη στιγμή που αρχίζεις να τιμάς αυτό που νιώθεις...

η διαρροή σταματά.

Άσκηση: Βάζω όρια χωρίς να χάνω τον εαυτό μου

Τα όρια δεν είναι κάτι που “μαθαίνεις” μόνο με το μυαλό.

Τα νιώθεις πρώτα στο σώμα σου.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει
να καταλάβεις τη διαφορά
ανάμεσα σε ένα “ναι” που είναι αληθινό
και ένα “ναι” που σε αδειάζει.

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και άφησέ τη αργά.

Ξανά.

Σκέψου μια πρόσφατη στιγμή
που είπες “ναι” ενώ μέσα σου δεν ήθελες.

Δες τη εικόνα.

Τι σου ζήτησαν;

Τι απάντησες;

Πώς ένιωσες μετά;

Τώρα φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου.

Πού το νιώθεις;

Σφίξιμο; Πίεση;

Δυσφορία;

Αυτό είναι το “λάθος ναι”. Μείνε εκεί για λίγο.

Τώρα άφησε αυτή την εικόνα.

Πάρε μια ανάσα. Και φαντάσου μια νέα στιγμή.

Κάποιος σου ζητά κάτι...

και αυτή τη φορά λες την αλήθεια σου.

Ήρεμα. Καθαρά. “Όχι.”

“Όχι τώρα.” “Δεν μου ταιριάζει.”

Δες τον εαυτό σου να το λέει.

Χωρίς ένταση. Χωρίς ενοχή.

Τώρα νιώσε το σώμα σου.

Υπάρχει περισσότερος χώρος; Περισσότερη ηρεμία;

Αυτό είναι το σωστό “ναι” για εσένα.

Πες μέσα σου: “Μπορώ να σέβομαι αυτό που νιώθω.”

Πάρε μια βαθιά ανάσα... και άφησε αυτό το συναίσθημα να μείνει.

Δεν χρειάζεται να εξηγείς τα πάντα.

Δεν χρειάζεται να αποδεικνύεις τίποτα.

Η καθαρότητά σου είναι αρκετή.

Και κάθε φορά που τιμάς αυτό που νιώθεις...

κρατάς την ενέργειά σου σε εσένα.

Ενεργειακές διαρροές και αυτοαξία

Στη ρίζα πολλών διαρροών...

υπάρχει ένα πράγμα:

Το πώς βλέπεις τον εαυτό σου.

Η αξία σου επηρεάζει τα πάντα.

Το πώς σκέφτεσαι. Το πώς λειτουργείς.

Το τι αποδέχεσαι. Το τι αντέχεις.

Όταν η αξία σου δεν είναι σταθερή...

η ενέργειά σου δεν είναι σταθερή.

Αρχίζεις να ψάχνεις έξω

για να νιώσεις καλά μέσα σου.

Ζητάς επιβεβαίωση.

Αναγνώριση. Αποδοχή.

Θέλεις να νιώσεις ότι αξίζεις.

Και δεν είναι λάθος.

Αλλά όταν η αξία σου εξαρτάται από τους άλλους...

η ενέργειά σου εξαρτάται επίσης.

Νιώθεις καλά όταν σε προσέχουν.

Νιώθεις άσχημα όταν δεν το κάνουν.

Νιώθεις δυνατός όταν όλα πάνε καλά.

Νιώθεις αδύναμος όταν δεν πάνε.

Και αυτό σε εξαντλεί.

Γιατί δεν είσαι σταθερός μέσα σου.

Αντιδράς συνεχώς σε αυτά που συμβαίνουν γύρω σου.

Και εκεί γίνεται η διαρροή.

Όχι επειδή δεν αξίζεις. Αλλά επειδή έχεις μάθει

να μετράς την αξία σου από έξω.

Από την προσοχή. Από την επιτυχία.

Από τις σχέσεις. Από τα χρήματα.

Αλλά η αξία σου δεν είναι κάτι που αποκτάς.

Είναι κάτι που έχεις ήδη.

Και κάθε φορά που προσπαθείς να την αποδείξεις...

χάνεις ενέργεια.

Τη στιγμή που αρχίζεις να τη θυμάσαι... σταματάς να τη ψάχνεις.

Και η ενέργειά σου... μένει σε εσένα.

Άσκηση: Σύνδεση με την εσωτερική σου αξία

Η αξία σου δεν χτίζεται με σκέψεις.

Δεν έρχεται επειδή το λες.

Έρχεται όταν τη νιώθεις μέσα σου.

Αυτή η άσκηση θα σε φέρει πίσω

σε αυτό το συναίσθημα.

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και άφησέ τη αργά.

Ξανά.Φέρε την προσοχή σου μέσα σου.

Όχι στις σκέψεις σου. Όχι σε αυτά που έχεις ζήσει.

Στην παρουσία σου.Απλά στο ότι είσαι εδώ.

Τώρα φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε έναν ήρεμο χώρο.

Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα.

Απλά... υπάρχουν.Φέρε την προσοχή σου στο στήθος σου.

Αν θέλεις, βάλε το χέρι σου εκεί.

Νιώσε τη ζεστασιά. Την αναπνοή σου.

Τώρα πες μέσα σου αργά:

“Είμαι αρκετός... έτσι όπως είμαι.”

Μην το πιέσεις.Απλά άφησε τη φράση να ακουστεί.

Δες τι εμφανίζεται.Αμφιβολία;

Αντίσταση;Συναίσθημα;

Άφησέ τα να υπάρχουν.

Δεν προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου.

Απλά... τον ακούς.

Τώρα φαντάσου ένα φως μέσα σου.

Στο κέντρο σου.Αυτό το φως είναι η αξία σου.

Δεν το δημιούργησες.Ήταν πάντα εκεί.

Ακόμα κι όταν το ξέχασες.

Άφησε αυτό το φως να μεγαλώσει.

Να γεμίσει το σώμα σου.Να σε καλύψει.

Δεν γίνεσαι κάτι.Θυμάσαι αυτό που είσαι.

Και κάθε φορά που επιστρέφεις εδώ...

σταματάς να ψάχνεις την αξία σου έξω.

Η αλλαγή ταυτότητας: Από εξαντλημένος σε συνδεδεμένος

Μέχρι τώρα...

ίσως πίστευες κάτι για τον εαυτό σου.

“Κουράζομαι εύκολα.”

“Σκέφτομαι πολύ.”

“Είμαι ευαίσθητος.”

“Νιώθω συνέχεια άδειος.”

Και ίσως...

το έχεις αποδεχτεί.

Σαν να είναι αυτό που είσαι.

Αλλά τι θα γινόταν

αν αυτό δεν είναι η ταυτότητά σου;

Τι θα γινόταν αν είναι απλά ένα μοτίβο;

Γιατί υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο:

Ποιος είσαι... και στο πώς έχεις μάθει να λειτουργείς.

Δεν είσαι “εξαντλημένος άνθρωπος”.

Είσαι ένας άνθρωπος που έχει μάθει να χάνει ενέργεια.

Δεν είσαι “υπερβολικός”. Είσαι ένας άνθρωπος

που έχει μάθει να ταυτίζεται με τις σκέψεις του.

Δεν είσαι “αδύναμος”. Είσαι ένας άνθρωπος

που δεν έχει μάθει ακόμα να κρατά την ενέργειά του.

Και αυτό αλλάζει τα πάντα.

Γιατί η ταυτότητα φαίνεται μόνιμη.

Τα μοτίβα όμως... αλλάζουν.

Τη στιγμή που σταματάς να λες:

“Έτσι είμαι” και αρχίζεις να ρωτάς:

“Τι κάνω και νιώθω έτσι;”

μπαίνεις σε επίγνωση.

Και η επίγνωση φέρνει επιλογή.

Αρχίζεις να βλέπεις πώς λειτουργείς.

Και σιγά σιγά... αρχίζεις να αλλάζεις.

Και εκεί...

ξεκινά η πραγματική σου δύναμη.

Ενσωμάτωση: Πώς να κρατήσεις την ενέργειά σου στην καθημερινότητα

Η επίγνωση είναι η αρχή.
Αλλά η αλλαγή έρχεται
όταν τη φέρεις στην καθημερινότητά σου.
Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τα πάντα.
Δεν χρειάζεται να γίνεις τέλειος.
Αν προσπαθήσεις να τα κάνεις όλα μαζί...
θα πιεστείς. Και η πίεση... είναι άλλη μια διαρροή.
Αντί για αυτό... ξεκίνα μικρά.
Μέσα στη μέρα σου. Σε απλές στιγμές.
Ξυπνάς το πρωί... και αντί να πιάσεις αμέσως το κινητό...
παίρνεις μια ανάσα. Μόνο μία.
Και νιώθεις τον εαυτό σου.
Μπαίνεις σε μια συζήτηση... και αντί να αντιδράσεις αυτόματα...
κάνεις μια μικρή παύση.
Παρατηρείς. Επιλέγεις πώς θα απαντήσεις.
Νιώθεις ένταση... και αντί να τη σπρώξεις...
φέρνεις την προσοχή στο σώμα σου.
Αναπνέεις. Επιστρέφεις.
Δεν είναι μεγάλες αλλαγές.
Αλλά είναι δυνατές.
Γιατί κάθε φορά που επιλέγεις επίγνωση...
σταματάς μια διαρροή.
Δεν χρειάζεται να το κάνεις τέλεια.
Αρκεί να το θυμάσαι. Ξανά και ξανά.
Έτσι χτίζεις ενέργεια. Όχι με πίεση. Αλλά με παρουσία.
Και σιγά σιγά...
αρχίζεις να νιώθεις διαφορετικά. Πιο ήρεμος.
Πιο καθαρός. Πιο συνδεδεμένος.
Και αυτό γίνεται η νέα σου βάση.

Καθημερινό Reset: Επαναφορά της ενέργειάς σου

Δεν χρειάζεσαι ώρες
για να νιώσεις καλύτερα.
Δεν χρειάζεται να φύγεις από τη ζωή σου
για να συνδεθείς με εσένα.
Χρειάζεσαι έναν τρόπο
να επαναφέρεις την ενέργειά σου... κάθε μέρα.
Αυτή είναι η στιγμή σου.
Σταμάτα για λίγο.
Κάτσε ή στάσου ακίνητος.
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και άφησέ τη αργά. Ξανά.
Κλείσε τα μάτια σου.
Φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου. Δες πώς νιώθεις.
Χωρίς να κρίνεις.
Χωρίς να προσπαθείς να το αλλάξεις. Απλά παρατήρησε.
Τώρα φαντάσου ότι ό,τι κουβαλās μέσα στη μέρα...
σκέψεις, ένταση, συναισθήματα, ενέργεια άλλων...
είναι σαν βάρος.
Και μπροστά σου υπάρχει ένας χώρος.
Ένα σημείο που μπορείς να τα αφήσεις.
Άρχισε να τα αφήνεις. Ένα ένα.
Την πίεση. Την ένταση. Τη βαριά ενέργεια.
Άφησέ τα να φύγουν από μέσα σου.
Τώρα φαντάσου ένα καθαρό φως
πάνω από το κεφάλι σου.
Και καθώς αναπνέεις...
αυτό το φως κατεβαίνει μέσα σου.
Καθαρίζει. Ηρεμεί.
Επαναφέρει. Από το κεφάλι...
στο στήθος... στο σώμα σου.
Πες μέσα σου:
“Επιστρέφω σε εμένα.”
Πάρε μια βαθιά ανάσα...
και νιώσε την ενέργειά σου
να μαζεύεται ξανά μέσα σου.
Κάθε φορά που το κάνεις αυτό...
ξεκινάς από την αρχή.

Προστασία ενέργειας: Τι επιτρέπεις να μπαίνει μέσα σου

Το να πάρεις πίσω την ενέργειά σου
είναι το πρώτο βήμα.

Το δεύτερο... είναι να τη προστατεύσεις.
Γιατί αν συνεχίζεις να αφήνεις τα πάντα να μπαίνουν μέσα σου...
οι διαρροές θα επιστρέψουν.

Η προστασία δεν σημαίνει να κλείνεσαι.
Δεν σημαίνει να απομακρύνεσαι από όλους.
Σημαίνει να έχεις επίγνωση .Να ξέρεις τι σε επηρεάζει...
και να επιλέγεις συνειδητά τι αφήνεις να σε αγγίζει.

Κάθε μέρα έρχεσαι σε επαφή με ενέργεια.
Συζητήσεις. Άνθρωποι.

Καταστάσεις. Πληροφορία.

Και δεν είναι όλα για εσένα.

Αλλά όταν δεν έχεις επίγνωση...
τα παίρνεις όλα μέσα σου.

Απορροφάς το άγχος των άλλων.

Την ένταση. Την αρνητικότητα.

Και σιγά σιγά... βαραίνεις.

Όχι επειδή είναι δικό σου.

Αλλά επειδή το κράτησες.

Γι' αυτό χρειάζεται προστασία.

Όχι για να φοβηθείς τον κόσμο.

Αλλά για να μείνεις καθαρός μέσα σε αυτόν.

Μπορείς να ακούς... χωρίς να παίρνεις μέσα σου.

Μπορείς να είσαι παρών... χωρίς να χάνεσαι.

Μπορείς να νοιάζεσαι... χωρίς να κουβαλάς τα πάντα.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να επιλέγεις

τι αφήνεις να μπει μέσα σου...

παίρνεις πίσω τον έλεγχο της ενέργειάς σου.

Άσκηση: Δημιουργία ενεργειακής προστασίας
Η προστασία δεν είναι να απομακρυνθείς από τον κόσμο.

Είναι να μείνεις συνδεδεμένος με εσένα

ό,τι κι αν συμβαίνει γύρω σου.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει
να δημιουργήσεις ένα σταθερό "πεδίο" ενέργειας.

Κλείσε τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και άφησέ τη αργά. Ξανά.

Φέρε την προσοχή σου στο σώμα σου.

Νιώσε την αναπνοή σου. Νιώσε την παρουσία σου.

Είσαι εδώ. Τώρα φαντάσου ένα φως

στο κέντρο του σώματός σου.

Ζεστό. Ήρεμο. Σταθερό.

Αυτό το φως είναι η ενέργειά σου.

Καθώς αναπνέεις... αρχίζει να μεγαλώνει.

Απλώνεται σε όλο σου το σώμα.

Και μετά... αρχίζει να σε περιβάλλει.

Σαν μια σφαίρα φωτός γύρω σου.

Αυτός είναι ο χώρος σου.

Το όριό σου. Η προστασία σου.

Τώρα νιώσε το. Καθαρότητα.

Ηρεμία. Σταθερότητα.

Ό,τι βρίσκεται έξω από αυτό το πεδίο...

μένει έξω.

Δεν χρειάζεται να το διώξεις.

Απλά δεν το παίρνεις μέσα σου.

Πες μέσα σου: "Μένω στην ενέργειά μου.

Ό,τι δεν είναι δικό μου... μένει έξω."

Πάρε μια βαθιά ανάσα...

και νιώσε αυτό το πεδίο να δυναμώνει.

Φαντάσου ότι κινείσαι μέσα στη μέρα σου

με αυτή την ενέργεια γύρω σου.

Μιλάς. Δουλεύεις.

Συναντάς ανθρώπους. Αλλά δεν χάνεσαι.

Μένεις σε εσένα.

Και κάθε φορά που το κάνεις αυτό...

η ενέργειά σου παραμένει δική σου.

Δεν είσαι φτιαγμένος για να ζεις εξαντλημένος

Σταμάτα για λίγο...

και νιώσε αυτό:

Δεν είσαι φτιαγμένος
για να ζεις κουρασμένος.

Δεν είσαι φτιαγμένος
για να ξυπνάς χωρίς ενέργεια,
να πιέζεσαι όλη μέρα

και να κοιμάσαι νιώθοντας άδειος.

Αυτό δεν είναι η φυσική σου κατάσταση.

Έγινε συνήθεια.

Μέσα από όλα όσα έμαθες να κουβαλάς.

Την πίεση. Τις προσδοκίες.

Τους ρόλους. Τους φόβους.

Προσαρμοστήκες. Συνέχισες.

Έκανες ό,τι μπορούσες.

Αλλά μέσα σε όλο αυτό...

απομακρύνθηκες από εσένα.

Και όταν συμβαίνει αυτό... όλα βαραίνουν.

Ακόμα και τα απλά.

Ακόμα και αυτά που θα έπρεπε να σε γεμίζουν.

Και αρχίζεις να πιστεύεις ότι έτσι είναι η ζωή.

Αλλά δεν είναι. Αυτό που νιώθεις

δεν είναι αυτό που είσαι.

Είναι το αποτέλεσμα

του πόσα έχεις κρατήσει μέσα σου.

Του πόσα έχεις δώσει

χωρίς να επιστρέφεις σε εσένα.

Του πόσο έχεις υπάρξει παντού... εκτός από μέσα σου.

Και τη στιγμή που αρχίζεις να κλείνεις τις διαρροές...

κάτι αλλάζει.

Δεν γίνεσαι άλλος άνθρωπος.

Αρχίζεις να νιώθεις εσύ.

Πιο ελαφρύς. Πιο καθαρός.

Πιο παρών. Και αυτό...

είναι η αρχή.

Η απόφαση: Παίρνω πίσω την ενέργειά μου

Όλα όσα διάβασες μέχρι τώρα...
σε έφεραν εδώ.

Σε αυτή τη στιγμή.

Γιατί η κατανόηση δεν αρκεί.

Η επίγνωση είναι σημαντική...

αλλά δεν αλλάζει τίποτα

αν δεν αποφασίσεις.

Και αυτή είναι η στιγμή.

Μπορείς να συνεχίσεις όπως πριν.

Να λειτουργείς αυτόματα.

Να δίνεις την ενέργειά σου.

Να επαναλαμβάνεις τα ίδια μοτίβα.

Ή...μπορείς να επιλέξεις κάτι διαφορετικό.

Όχι τέλεια. Όχι απότομα.

Αλλά συνειδητά.

Μπορείς να επιλέξεις: Να βλέπεις πότε χάνεις ενέργεια.

Να σταματάς πριν αντιδράσεις.

Να επιστρέφεις σε εσένα... ξανά και ξανά.

Δεν είναι θέμα ελέγχου. Είναι θέμα επιλογής.

Γιατί κάθε στιγμή...ή κρατάς την ενέργειά σου

ή τη δίνεις.

Δεν υπάρχει ουδέτερο.

Ακόμα και οι μικρές επιλογές μετράνε.

Ένα "όχι". Μια ανάσα.

Ένα βήμα πίσω.

Αυτά αλλάζουν κατεύθυνση.

Και η κατεύθυνση δημιουργεί τη ζωή σου.

Κλείσε για λίγο τα μάτια σου.

Πάρε μια βαθιά ανάσα...και ρώτα τον εαυτό σου:

"Είμαι έτοιμος να σταματήσω να χάνω τον εαυτό μου;"

Μην απαντήσεις με το μυαλό.

Νιώσε το.

Και αν η απάντηση είναι "ναι"...

πες μέσα σου:

"Επιλέγω να πάρω πίσω την ενέργειά μου."

Και από εκεί...

ξεκινάς.

Γίνε ο άνθρωπος που κρατά την ενέργειά του

Το να πάρεις πίσω την ενέργειά σου δεν είναι μια πράξη.

Είναι ένας τρόπος ύπαρξης.

Ένας τρόπος να ζεις.

Ένας τρόπος να σχετίζεσαι...

με τον εαυτό σου και με τους άλλους.

Δεν χρειάζεται να "φτιάξεις" τον εαυτό σου.

Χρειάζεται να δεις πώς λειτουργείς.

Γιατί ο άνθρωπος που χάνει ενέργεια

και ο άνθρωπος που τη κρατά...

δεν είναι διαφορετικοί άνθρωποι.

Είναι διαφορετικά μοτίβα.

Διαφορετικές επιλογές. Διαφορετική επίγνωση.

Δεν χρειάζεται να γίνεις κάποιος άλλος.

Χρειάζεται να γίνεις κάποιος

που μένει με τον εαυτό του.

Στις συζητήσεις. Στις δυσκολίες.

Στα συναισθήματα. Στη σιωπή.

Δεν φεύγεις πια από εσένα.

Δεν αγνοείς αυτό που νιώθεις.

Δεν προδίδεις την αλήθεια σου

για να κρατήσεις ισορροπία. Μένεις.

Και αυτό αλλάζει τα πάντα.

Γιατί όταν είσαι συνδεδεμένος...

δεν χάνεις τόσο εύκολα την ενέργειά σου.

Δεν παρασύρεσαι.

Δεν επηρεάζεσαι από τα πάντα.

Γίνεσαι σταθερός. Καθαρός. Παρόν.

Όχι επειδή η ζωή είναι τέλεια.

Αλλά επειδή εσύ είσαι εκεί.

Και όσο το εξασκείς αυτό...

γίνεται φυσικό.

Μέχρι που δεν χρειάζεται να προσπαθείς.

Απλά το νιώθεις. Και τότε...

η ενέργειά σου μένει σε εσένα.

Επιστροφή σε εσένα

Υπήρχε μια εκδοχή σου...

πριν από όλα αυτά.

Πριν την πίεση.

Πριν τις προσδοκίες.

Πριν μάθεις να σκέφτεσαι υπερβολικά,

να κρατάς μέσα σου,

να προσαρμόζεσαι.

Μια εκδοχή σου που ήταν ελεύθερη.

Ανοιχτή. Ζωντανή. Παρούσα.

Όχι επειδή όλα ήταν τέλεια.

Αλλά επειδή ήσουν συνδεδεμένος με εσένα.

Αυτή η εκδοχή σου δεν χάθηκε ποτέ.

Απλά καλύφθηκε.

Από όλα όσα έπρεπε να γίνεις για να επιβιώσεις... για να ανήκεις...

για να σε αποδεχτούν.

Και σιγά σιγά...απομακρύνθηκες.

Όχι απότομα.

Αλλά μέσα από μικρές στιγμές.

Μέσα από επιλογές που δεν σου ταίριαζαν.

Μέσα από συναισθήματα που δεν εξέφρασες.

Μέσα από κομμάτια σου που άφησες πίσω.

Και κάπου εκεί...ξέχασες πώς είναι να είσαι εσύ.

Αλλά κάτι μέσα σου δεν το ξέχασε ποτέ.

Αυτό το αίσθημα...ότι κάτι λείπει.

Αυτή η φωνή που λέει:"Δεν είμαι αυτό."

Αυτό δεν είναι μπέρδεμα.

Είναι επίγνωση.

Και τώρα...επιστρέφεις.

Όχι γινόμενος κάποιος άλλος.

Αλλά αφαιρώντας ό,τι δεν είσαι.

Και σιγά σιγά...

έρχεσαι ξανά σε εσένα.

Και αυτό... είναι το πιο αληθινό σημείο σου.

Από την επίγνωση στη δράση

Τώρα βλέπεις.

Καταλαβαίνεις.

Αναγνωρίζεις τα μοτίβα σου.

Αλλά η ζωή σου δεν αλλάζει

από αυτά που διαβάζεις.

Αλλάζει από αυτά που κάνεις.

Η επίγνωση ανοίγει την πόρτα.

Η δράση σε περνάει μέσα.

Και η δράση δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη.

Χρειάζεται να είναι αληθινή.

Σήμερα... παρατήρησε μία στιγμή
που συνήθως χάνεις την ενέργειά σου.

Μόνο μία. Μπορεί να είναι μια σκέψη.

Μια αντίδραση. Μια συνήθεια.

Και αντί να λειτουργήσεις αυτόματα...

σταμάτα.

Πάρε μια ανάσα.

Κάνε κάτι διαφορετικό. Ακόμα και 10%.

Αυτό αρκεί.

Γιατί η αλλαγή δεν γίνεται σε "τέλειες" στιγμές.

Γίνεται μέσα στην πραγματικότητα.

Στις καθημερινές στιγμές. Στις μικρές επιλογές.

Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα σωστά.

Χρειάζεται να κινείσαι με επίγνωση.

Και κάθε φορά που επιλέγεις διαφορετικά...

δημιουργείς ένα νέο μοτίβο.

Μια νέα κατεύθυνση.

Και αυτή η κατεύθυνση... δημιουργεί τη ζωή σου.

Ρώτα τον εαυτό σου: "Τι μπορώ να κάνω σήμερα
για να κρατήσω την ενέργειά μου;"

Κράτα το απλό.

Και κάν' το.

Γιατί εκεί βρίσκεται η δύναμή σου.

Η ενέργειά σου είναι η ζωή σου

Στο τέλος...

υπάρχει μια αλήθεια:

Η ενέργειά σου

είναι η ζωή σου.

Καθορίζει πώς νιώθεις.

Πώς σκέφτεσαι.

Πώς πράττεις.

Τι δημιουργείς.

Τι επιτρέπεις.

Ποιος γίνεσαι.

Όταν η ενέργειά σου είναι διασκορπισμένη...

η ζωή σου μοιάζει χαοτική.

Όταν είναι βαριά...

όλα βαραίνουν.

Όταν είναι καθαρή...

όλα αρχίζουν να ανοίγουν.

Δεν είναι θεωρία.

Είναι εμπειρία.

Και τώρα...

το ξέρεις.

Ξέρεις πού τη χάνεις.

Ξέρεις πώς φεύγει.

Ξέρεις πώς να τη πάρεις πίσω.

Και το πιο σημαντικό...

ξέρεις ότι έχεις επιλογή.

Κάθε μέρα.

Σε κάθε στιγμή.

Να μένεις με εσένα...

ή να φεύγεις από εσένα.

Να κρατάς την ενέργειά σου...

ή να τη δίνεις.

Αυτή είναι η δύναμή σου.
Δεν είναι έξω από εσένα.
Είναι μέσα σου.
Πάντα διαθέσιμη.
Δεν χρειάζεται να κυνηγήσεις τίποτα.
Δεν χρειάζεται να γίνεις κάποιος άλλος.
Απλά να μείνεις
σε αυτό που είσαι.
Και από εκεί...
όλα αλλάζουν.
Όχι απότομα.
Αλλά βαθιά.
Αληθινά.
Πάρε μια ανάσα.
Νιώσε τον εαυτό σου.
Είσαι εδώ.
Και αυτή είναι η αρχή.
Αν νιώθεις έτοιμος να πας πιο βαθιά...
να μην καταλάβεις απλά, αλλά να αλλάξεις πραγματικά...
Μπορείς να δουλέψεις μαζί μου.
Μέσα από συνεδρίες και καθοδήγηση,
σε βοηθάω να απελευθερώσεις ό,τι σε αδειάζει
και να επιστρέψεις στη δύναμή σου.

www.innerlightpath.gr