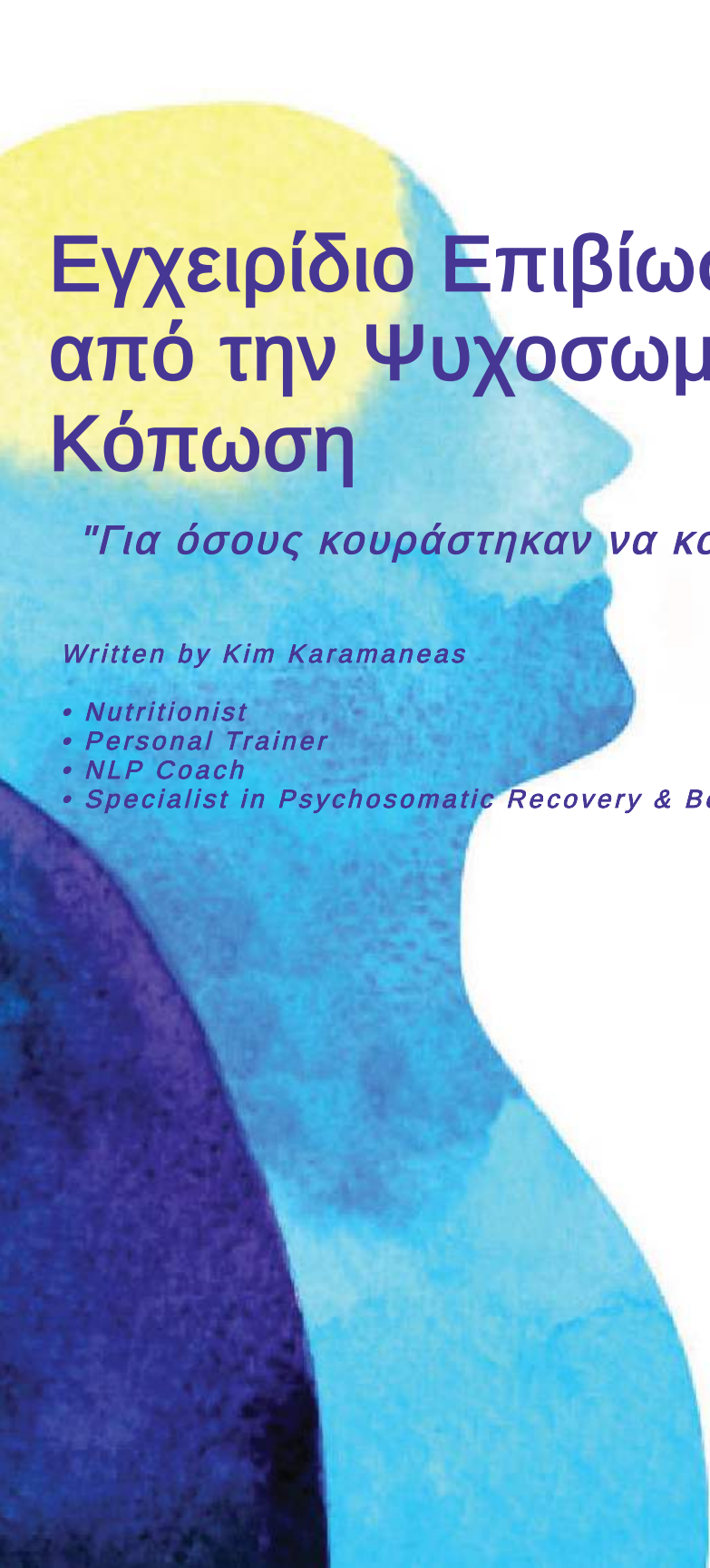




Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

"Για όσους κουράστηκαν να κουράζονται"

Written by Kim Karamaneas

- *Nutritionist*
- *Personal Trainer*
- *NLP Coach*
- *Specialist in Psychosomatic Recovery & Behavioral Change*

Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

7 Ημέρες Επανεκκίνησης για Εξαντλημένους Ανθρώπους

Εισαγωγή για τον coach

About this guide-Τι θα βρεις εδώ

Πρόλογος

Τι είναι η ψυχοσωματική κόπωση

Το Τρίπτυχο της Επανεκκίνησης

Ημέρα 1

Ημέρα 2

Ημέρα 3

Ημέρα 4

Ημέρα 5

Ημέρα 6

Ημέρα 7

Πότε χρειάζεσαι υποστήριξη

Κλείσιμο – Μήνυμα προς τον αναγνώστη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ COACH

Ποιος είμαι — και γιατί δημιουργήθηκε αυτό το εγχειρίδιο

Γεια σου, είμαι ο Ιωακείμ Καραμανέας (*Kim Karamaneas*).

Είμαι nutritionist, personal trainer και NLP coach.

Αλλά πάνω απ' όλα είμαι ένας άνθρωπος που έχει περάσει από πολλές φάσεις εξάντλησης, σύγχυσης, αποσύνδεσης — και ξέρει από πρώτο χέρι πόσο δύσκολο είναι να ξαναβρείς τον εαυτό σου όταν νιώθεις ότι δεν έχει μείνει τίποτα να δώσεις.

Τα τελευταία χρόνια έχω συνεργαστεί με εκατοντάδες ανθρώπους που ήρθαν σε μένα λέγοντας:

«Δεν αντέχω άλλο»,

«Έχω δοκιμάσει τα πάντα και κουράστηκα»,

«Ξέρω τι πρέπει να κάνω... αλλά **δεν έχω δύναμη** να το κάνω».

Και καμία φορά... δεν έφταιγαν οι θερμίδες, ούτε τα προγράμματα, ούτε η πειθαρχία.

Έφταιγε η ψυχοσωματική κόπωση.

Ένα φαινόμενο που χτυπάει παντού — στο σώμα, στο μυαλό, στην ταυτότητα, στη ζωή.

Με τα χρόνια κατάλαβα κάτι που άλλαξε ριζικά την προσέγγισή μου:

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να αλλάξει ούτε τη ζωή του, ούτε καν το σώμα του, αν πρώτα δεν ξαναβρεί πρόσβαση στον εαυτό του.

Γι' αυτό και η δουλειά μου δεν περιορίζεται σε τυποποιημένα προγράμματα αυτοβελτίωσης, θερμίδες ή προπονήσεις.

Εστιάζω στη ρίζα, όχι στο σύμπτωμα.

Στην ψυχοσωματική επανεκκίνηση, όχι στην εξωτερική πίεση.

Στην ταυτότητα, όχι στην πειθαρχία.



Δουλεύω συνδυάζοντας:

- **Επιστημονική γνώση** (μεταβολισμός, νευρικό σύστημα, συμπεριφορική αλλαγή)
- **Ψυχολογία και NLP** για αλλαγή μοτίβων και ταυτότητας
- **Συμπεριφορικές στρατηγικές** που είναι απλές, ανθρώπινες και βιώσιμες
- **Μια προσέγγιση που βλέπει τον άνθρωπο ολόκληρο** και όχι αποσπασματικά
- Και επειδή είδα πόσο καταστροφική μπορεί να γίνει η εξάντληση για έναν άνθρωπο, έφτιαξα αυτό το εγχειρίδιο.
- Όχι για να σου δείξω “ένα ακόμη πρόγραμμα”.
- Αλλά για να σου δώσω έναν *ασφαλή χώρο επανεκκίνησης*.
- Έναν χώρο όπου δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.
- Έναν χώρο όπου δεν σε κρίνει κανείς.
- Έναν χώρο όπου μπορείς να πάρεις ανάσα και να ξαναχτίσεις, βήμα-βήμα, τον άνθρωπο που θέλεις να είσαι.

Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

Αν το 7ήμερο σου δώσει έστω και μια σπίθα αλλαγής, τότε άξιζε!

Κι αν κάποια στιγμή νιώσεις ότι χρειάζεσαι καθοδήγηση για να επικοδομήσεις πάνω σε αυτή τη σπίθα...

Θα είμαι εδώ!

Για να δουλέψουμε side by side.

Με γνώση, με αλήθεια, με ενσυναίσθηση — και με στόχο να βγεις πολύ πιο δυνατός από όταν ξεκίνησες.

Καλωσήλθες στην επανεκκίνησή σου!

Καλωσήλθες πίσω σε εσένα!

—

Kim Karamaneas

Nutritionist | Personal Trainer | NLP Coach

ABOUT THIS GUIDE

Τι θα βρεις εδώ — και πώς θα σε βοηθήσει πραγματικά

Αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι μία ακόμα λίστα με συμβουλές που ξεχνάς μόλις κλείσεις τη σελίδα.

Είναι ένα λειτουργικό εργαλείο επανεκκίνησης.

Φτιαγμένο για ανθρώπους που:

- Νιώθουν εξαντλημένοι,
- Έχουν χάσει την επαφή με τον εαυτό τους,
- Βρίσκονται σε στασιμότητα ή παραίτηση,
- Έχουν δοκιμάσει πολλά χωρίς αποτέλεσμα,
- Ξέρουν τι “πρέπει”, αλλά δεν έχουν δύναμη να το κάνουν,
- Δεν θέλουν άλλες θεωρίες — θέλουν ανάσα, δομή και κατεύθυνση.

Τι ΚΑΝΕΙ αυτό το εγχειρίδιο

- ✓ Κατεβάζει το νευρικό σύστημα από τον διαρκή «συναγερμό».
- ✓ Επανασυνδέει σώμα – νου – ταυτότητα.
- ✓ Δίνει καθαρή, βιώσιμη δομή επανεκκίνησης.
- ✓ Δημιουργεί μικρές καθημερινές νίκες που χτίζουν εμπιστοσύνη.
- ✓ Βοηθά να ξαναβρείς τον εαυτό σου χωρίς πίεση.
- ✓ Βάζει υγιή όρια και προτεραιότητες.
- ✓ Αναζωπυρώνει τη φλόγα και τη θέλησή σου για ζωή.

Τι ΔΕΝ κάνει αυτό το εγχειρίδιο

- ✗ Δεν υπόσχεται θαύματα.

- ✘ Δεν λύνει **όλα** τα ψυχολογικά προβλήματα.
- ✘ Δεν δουλεύει αν το κάνεις “γρήγορα”.
- ✘ Δεν είναι πρόγραμμα πειθαρχίας — είναι πρόγραμμα αποκατάστασης.
- ✘ Δεν αντικαθιστά θεραπεία ή ιατρική υποστήριξη.

Αν κάποιος θέλει στρατιωτική πειθαρχία, πίεση, ξηρούς κανόνες και μπούσουλες... θα απογοητευτεί.

Αν όμως θέλει **ανθρώπινη επαναφορά, σταδιακή αλλαγή και βαθιά εσωτερική συνειδητοποίηση**, θα βρει εδώ την κατεύθυνση που του λείπει.



Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το εγχειρίδιο

1. Διάβασε μια ημέρα τη φορά.

Μην προχωρήσεις στην επόμενη πριν ολοκληρώσεις την προηγούμενη.

2. Δώσε προτεραιότητα στο συναίσθημα, όχι στην τελειότητα.

Το πρόγραμμα λειτουργεί όταν το κάνεις ανθρώπινα — όχι τέλεια.

3. Κράτα σημειώσεις.

Θα ανακαλύψεις πράγματα για τον εαυτό σου που δεν περίμενες.

4. Μην βιαστείς.

Δεν χτίζεις μια «σαπουνόφουσκα» αλλαγή... καλλιεργείς το *χώμα* πάνω στο οποίο θα πατήσει η αλλαγή.

5. Επίτρεψε στον εαυτό σου να νιώσει.

Η επανεκκίνηση περνάει και από συναισθηματικές πόρτες — όχι μόνο από σκέψεις.

6. Αν ένα βήμα σε δυσκολέψει, μείνε περισσότερο εκεί.

Τα δύσκολα σημεία κρύβουν τα μεγαλύτερα κέρδη.

Για ποιον είναι αυτό το εγχειρίδιο;

Για τον άνθρωπο που έχει πει στον εαυτό του φράσεις όπως:

- «Δεν έχω αντοχές.»
- «Δεν είμαι πια ο εαυτός μου.»
- «Δεν έχω κουράγιο να ξεκινήσω από την αρχή.»
- «Ξέρω τι θέλω αλλά δεν μπορώ να το κάνω.»
- «Έχω χάσει τη φλόγα μου.»

Αν έστω μία από αυτές τις φράσεις σου είναι οικεία, τότε αυτό το εγχειρίδιο είναι για σένα.

Τι να περιμένεις στο τέλος των 7 ημερών

Όχι μια **άμεσα** τέλεια ζωή μια κι έξω. Αλλά:

- Περισσότερη ηρεμία
- Περισσότερη σταθερότητα
- Περισσότερη αίσθηση ελέγχου
- Μεγαλύτερη συνειδητότητα
- Απτά σημάδια επιστροφής
- Πιο καθαρή σκέψη
- Λιγότερο βάρος στο σώμα και στην ψυχή
- Και, κυρίως, **πραγματική ελπίδα**

Εκεί είναι η βάση που θα οικοδομήσεις την αλλαγή σου!

Και η ελπίδα δεν είναι συναίσθημα. Είναι κατεύθυνση.

Η ουσία

Αυτός ο οδηγός είναι εδώ για να σε βοηθήσει:

- Να σταματήσεις,
- Να πάρεις ανάσα,
- Να βρεις το κέντρο σου,
- Και να κάνεις τα πρώτα βήματα προς τη ζωή που δικαιούσαι.

Είναι μια αρχή. Και κάθε αρχή αλλάζει τα πάντα!

1. Πρόλογος – Αν είσαι κουρασμένος, δεν φταις εσύ

“Καλωσήρθες. Ό,τι κι αν κουβαλάς, άφησέ το για λίγο εδώ.”

Αν κρατάς αυτό το εγχειρίδιο, σημαίνει ένα πράγμα:

κάπου μέσα σου ξέρεις ότι έχεις φτάσει στα όριά σου.

Ίσως όχι εξωτερικά — ίσως συνεχίζεις να χαμογελάς, να δουλεύεις, να παριστάνεις ότι “όλα είναι υπό έλεγχο”.

Αλλά μέσα σου... ξέρεις...

Η εποχή απαιτεί περισσότερα απ' όσα μπορεί να δώσει ένας άνθρωπος χωρίς να χάσει ένα κομμάτι του εαυτού του.

Κι αν νιώθεις εξαντλημένος, δεν σημαίνει ότι είσαι αδύναμος. Σημαίνει ότι είσαι άνθρωπος. Και μάλιστα άνθρωπος που έχει κουβαλήσει παραπάνω απ' ό,τι του αναλογούσε.

Σήμερα, η ψυχοσωματική κόπωση δεν είναι “πρόβλημα”.

Είναι σε «επίπεδο πανδημίας»...

Άγχος, αϋπνία, ανεξήγητη κόπωση, αναβλητικότητα, απώλεια ταυτότητας, ένα αόρατο βάρος στο στήθος...

Δεν τα προκαλεί η τεμπελιά.

Τα προκαλεί η υπερφόρτωση χωρίς ανάκαμψη.

Ο εγκέφαλος που δουλεύει χωρίς παύση.

Το σώμα που κουβαλάει φορτία που δεν μπορεί να επεξεργαστεί.

Η ψυχή που δεν έχει που να ακουμπήσει.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν γράφτηκε για να σου πει για άλλη μία φορά:

«σκέψου θετικά», ούτε για να σου δείξει άλλη μια λίστα “10 τρόποι για να ηρεμήσεις”.

Το έχεις δοκιμάσει... Ξέρεις ότι δεν αρκεί!

Γράφτηκε για να σου προσφέρει επανεκκίνηση.

Θα δεις μέσα μοτίβα και πράξεις να **επαναλαμβάνονται σε καθημερινή βάση**.

Αυτό γίνεται γιατί ο εγκέφαλος χρειάζεται την **επανάληψη** για να περάσει τη νέα κατεύθυνση στη **«μακροπρόθεσμη μνήμη»**, αλλιώς θα σβήσουν όλα σε 20-30 λεπτά μόνο και θα ξεχάσεις τα πάντα!

Και το εγχειρίδιο αυτό θα γίνει ένα ακόμα «ανούσιο και μη λειτουργικό» βιβλίο!

Σου προσφέρεται λοιπόν μια εβδομάδα όπου μπορείς:

- Να πάρεις ανάσα
- Να σταματήσεις την πτώση
- Να επαναφέρεις τον έλεγχο στο νευρικό σου σύστημα
- Να ξανασυνδεθείς με το σώμα σου
- Να ανακτήσεις την εσωτερική σου φλόγα — όχι ως θεωρία, αλλά ως πράξη

Δεν υπόσχομαι “θαύματα”.

Υπόσχομαι όμως να σου δώσω το **πρώτο σταθερό σκαλί** που χρειάζεσαι για να ανέβεις ξανά, σίγουρα και μόνιμα!

Αυτό το εγχειρίδιο είναι η αρχή.

Η συνέχεια... είναι στο δικό σου χέρι.

Και, αν το επιλέξεις, μπορεί να είναι και στο δικό μου.

Καλωσήλθες στην επανεκκίνηση!!!

2. Τι Είναι η Ψυχοσωματική Κόπωση — Και Πώς Σε Καταρρίπτει

Αν προσπαθήσεις να βάλεις όνομα σε αυτό που νιώθεις, πιθανόν να σκεφτείς «άγχος», «burn-out», «κούραση», «έλλειψη κινήτρου».

Αλλά τίποτα από αυτά δεν περιγράφει ολοκληρωτικά την πραγματικότητα.

Ψυχοσωματική κόπωση σημαίνει ότι *ο νους και το σώμα σου έχουν εξαντληθεί ταυτόχρονα* — και το ένα τραβάει το άλλο προς τα κάτω.

Δεν είναι απλά ότι κουράστηκε το σώμα σου ή ότι πιέστηκε η ψυχή σου.

Είναι ότι οι δύο αυτοί κόσμοι έχουν μπλεχτεί σε έναν κόμπο που σφίγγει όλο και περισσότερο.

Πώς φτάνει κανείς εκεί;

1. Όταν το νευρικό σύστημα μένει κολλημένο στο “Συναγερμό”

Το σώμα σου είναι φτιαγμένο για να μπαίνει σε ένταση για κάποια λίγα λεπτά.

Όχι για εβδομάδες.

Όχι για μήνες.

Και σίγουρα όχι για χρόνια.

Όταν όμως ζεις:

- Με deadlines...
- Με συνεχή πίεση χρόνου...
- Με ευθύνες που δεν τελειώνουν...
- Με μόνιμη εσωτερική ανησυχία...
- Με το συνεχές αίσθημα ότι “πρέπει να προλάβεις κάτι”...

...τότε το νευρικό σου σύστημα **δεν προλαβαίνει** ποτέ να κατέβει από τον συναγερμό.

Και έτσι **αρχίζει η κατάρρευση**: κακός ύπνος, φλεγμονή, υπερφαγία, αναβλητικότητα, ομίχλη σκέψης, απάθεια.

2. Όταν ο εγκέφαλος δεν έχει άλλο “καύσιμο”

Δεν υπάρχει εγκέφαλος που να αντέχει ατελείωτη υπερδιέγερση.

Κάποια στιγμή... σβήνει.

Όχι με δραματικό τρόπο.

Με τον ύπουλο τρόπο του: *“δεν έχω κουράγιο ούτε να σκεφτώ”*.

Τότε βλέπεις:

- Πτώση συγκέντρωσης
- Δυσκολία στην απόφαση
- Μηδενικό κίνητρο
- Την αίσθηση ότι: *“όλα σου είναι βουνό”*

Αυτό δεν είναι τεμπελιά. **Είναι βιολογία.**

Είναι ο εγκέφαλός σου που σου λέει: **“Δεν έχω άλλα αποθέματα, σταμάτα πια να μου ζητάς.”**

3. Όταν το σώμα πληρώνει τον λογαριασμό της ψυχής

Όταν αρχίζεις κάποια στιγμή και νιώθεις:

- Μόνιμο σφίξιμο στο στήθος.
- Βάρος στα πόδια.
- Ανεξήγητες κρίσεις πανικού.
- Πόνο στη μέση, στον αυχένα, στα έντερα.
- Κόπωση που δεν φεύγει με ύπνο.

Δεν είναι “στο μυαλό σου”.

Είναι στο νευρικό σου σύστημα, το οποίο καταγράφει τις μάχες σου, τις υποχρεώσεις σου, τις σκέψεις που δεν είπες ποτέ δυνατά.

«Το σώμα θυμάται ό,τι δεν προλαβαίνει να διαχειριστεί η ψυχή».

4. Όταν χάνεις τη σύνδεση με τον εαυτό σου

Η ψυχοσωματική κόπωση δεν σε κάνει μόνο κουρασμένο.

Σε κάνει **ασύνδετο!**

- Δεν νιώθεις το σώμα σου.
- Δεν ξέρεις τι χρειάζεσαι.
- Δεν μπορείς να ακούσεις τη διαίσθησή σου.
- Μοιάζουν όλα μακριά — σαν να συμβαίνουν σε κάποιον άλλον.

Κι όταν το σώμα και ο νους αποσυνδέονται, ο άνθρωπος χάνει τη φλόγα του.

Δεν ξέρει τι θέλει. Και, κυρίως, δεν ξέρει πώς να το διεκδικήσει.

5. Και τότε εμφανίζεται η “μεγάλη παγίδα”

Όσο πιο πολύ εξαντλείσαι, τόσο πιο πολύ πιέζεις τον εαυτό σου να “συνέλθει”. Επειδή όλα τρέχουν γύρω σου και θες να τα προλάβεις!

Όμως με αυτό τον τρόπο:

- Αντί για ανάκαμψη, πας για επιστράτευση! Πριν τελειώσει η μάχη σε στέλνουν στην επόμενη!
- Αντί για ξεκούραση, πας για αυτό-μαστίγωμα.
- Αντί να μοιραστείς και να ζητήσεις υποστήριξη, πας για το: “πρέπει να το κάνω μόνος μου”.

Αυτή είναι η στιγμή που πολλοί άνθρωποι χάνουν την ψυχική τους ισορροπία.

Όχι επειδή έκαναν κάτι λάθος. Αλλά επειδή **δεν έμαθαν ποτέ πώς να ξεκουράζουν την ψυχή τους όπως ξεκουράζουν το σώμα τους.**

Αυτό το εγχειρίδιο γράφτηκε για να αλλάξει αυτό ακριβώς.

Τι θα καταφέρεις αν συνεχίσεις να διαβάζεις

Σε επόμενες σελίδες, θα σου δώσω ένα πρόγραμμα 7 ημερών που:

- Κατεβάζει το νευρικό σου σύστημα
- Σου επιστρέφει την αίσθηση ελέγχου
- Σε ξαναενώνει με το σώμα σου
- Μειώνει την εσωτερική σου πίεση
- Ανάβει ξανά το κίνητρο σου
- Σε βάζει σε τροχιά αλλαγής

Όχι όλα μαζί... Όχι όλα τέλεια... Αλλά αρκετά για να πάρεις ξανά μπρος!

3. Το Τρίπτυχο της Επανεκκίνησης

(Η φιλοσοφία που επαναφέρει νου και σώμα στο ίδιο μονοπάτι)

Για να ανακάμψει ένας άνθρωπος που έχει καταρρεύσει ψυχοσωματικά, δεν αρκεί να ξεκουραστεί.

Δεν αρκεί να κάνει “self care”, ούτε να διαβάσει ανούσιες «θετικές δηλώσεις» στο Instagram.

Η επανεκκίνηση απαιτεί τρία πράγματα:

1. Να ηρεμήσει το σύστημα,
2. Να επανέλθει το σώμα,
3. Να ξανα-οριστεί η ταυτότητα.

Αυτό είναι το **τρίπτυχο** που θα ακολουθήσουμε.

A. Ηρεμία – Το Σβήσιμο του Συναγερμού

Πριν κάνουμε οτιδήποτε, πρέπει να σταματήσει η *εσωτερική σειρήνα*.

Δεν μπορείς να χτίσεις ζωή πάνω σε νευρικό σύστημα που καίγεται.

Ούτε πρόγραμμα διατροφής... Ούτε κίνητρο... Ούτε στόχους...

Γι' αυτό, η πρώτη φάση της επανεκκίνησης είναι η **«Αποφόρτιση»**.

Τι σημαίνει πρακτικά:

- Ρίχνουμε την εσωτερική ταχύτητα.
- Μειώνουμε τον θόρυβο.
- Ξαναδίνουμε χώρο στον εγκέφαλο να πάρει ανάσα.
- Μαθαίνουμε μικρά «τελετουργικά» που ηρεμούν το νευρικό σύστημα.

Μερικές **επαναλαμβανόμενες** τεχνικές που θα εφαρμόσουμε στις επόμενες σελίδες:

Δίλεπτη αναπνοή 4-2-6

- Το ritual των **30 λεπτών** αποσύνδεσης
- Mini reset πρωινού
- Μικρές παύσεις *αντί* για μεγάλες αλλαγές

Ηρεμία δεν σημαίνει παθητικότητα. Σημαίνει επανάκτηση ελέγχου.

Β. Επανένταξη στο Σώμα – Η Επιστροφή στην Ενσώματη

Συνειδητότητα

Όταν κάποιος είναι εξαντλημένος, το πρώτο που χάνεται είναι η **αίσθηση του σώματος**.

Το σώμα μοιάζει ξένο. Ξεκομμένο. Σαν να μην ανήκει εκείνη τη στιγμή σε κανέναν!

Για να επανεκκινηθεί η ζωή, πρέπει να επιστρέψει η «ενσώματη παρουσία».

Όχι με γυμναστική. Όχι με πειθαρχία. Αλλά με **ήπια επανένταξη**.

Τι σημαίνει πρακτικά:

- Μικρές κινήσεις που “ζυπνούν” το σώμα
- Αισθητηριακή ενεργοποίηση
- «Τελετουργικά επαφής» με την αναπνοή, το βάρος, τη στάση σώματος
- Απλές πράξεις που λένε στο σώμα: **«Είμαι εδώ. Σε ακούω.»**

Με αυτή τη φάση, η αλλαγή δεν είναι πια κάτι εξωτερικό. Ξεκινά να γίνεται *εμπειρία*.

Γ. Ανασύνδεση Ταυτότητας – Η Φλόγα Πριν από τη Δράση

Εδώ βρίσκεται η πιο παραμελημένη, πιο καθοριστική και πιο μεταμορφωτική πτυχή της επανεκκίνησης.

**Όταν κάποιος έχει εξαντληθεί ψυχικά, δεν χάνει μόνο ενέργεια.
Χάνει “τον εαυτό του”.**

Η ταυτότητα “σβήνει”:

- Δεν ξέρει τι θέλει.
- Δεν ξέρει τι τον ορίζει.
- Δεν ξέρει γιατί προσπαθεί.
- Νιώθει σαν “ένας άνθρωπος σε αυτόματο πιλότο”.

Στην τρίτη φάση, κάνουμε κάτι τολμηρό: **ανασύρουμε την ταυτότητα κάτω από την κόπωση.**

Όχι με μεγάλα λόγια. Αλλά με μικρές ερωτήσεις που **ξεκλειδώνουν τον πυρήνα:**

Ποιος άνθρωπος θες να είσαι;

Ποιο είναι το πιο μικρό βήμα που σε φέρνει πιο κοντά σε αυτόν;

Τι δεν θέλεις πλέον να αντέχεις;

Τι δικαιούται ο μελλοντικός σου εαυτός;

Και με μικρο-δεσμεύσεις (*πράξεις μικρές, αλλά συμβολικές*), ξανα-ανάβουμε τη φλόγα εκεί που είχε σβήσει.

Γιατί Αυτό το Τρίπτυχο Λειτουργεί;

Επειδή δεν προσπαθεί να λύσει το λάθος πρόβλημα.

Οι περισσότεροι ξεκινούν από “πειθαρχία” και αποτυγχάνουν.

Εσύ θα ξεκινήσεις από *επανεκκίνηση* και θα πάρεις το καύσιμο που λείπει πριν τη δράση.

Το σώμα ηρεμεί → η ενέργεια ανεβαίνει → η ταυτότητα επανέρχεται → η αλλαγή γίνεται εφικτή.

Όλο αυτό που είπαμε έως τώρα, είναι το θεμέλιο του 7ήμερου προγράμματος που ακολουθεί.

4. Το 7ήμερο Mini Reboot

Ημέρα 1 – Σταμάτα την Εσωτερική Πτώση

Αν έχεις φτάσει μέχρι εδώ, σημαίνει πως μέσα σου υπάρχει ακόμη μια σπίθα που είναι αρκετή, ίσα ίσα για να πάρει μπρος η μηχανή.

Και σήμερα, το μόνο που θέλουμε είναι να σταματήσει η καθοδική πορεία.

Όχι να ανέβεις βουνά.

Όχι να κάνεις τεράστιες αλλαγές.

Μόνο να σταματήσεις να βυθίζεσαι.

Η **Ημέρα 1** θα είναι απλά και μόνο μια *παύση*. Τίποτε περισσότερο!

Ένα «φρένο» στον εσωτερικό κατήφορο. Και αυτό το φρένο είναι βιολογικό, ψυχολογικό και συμβολικό.

1. Το Τελετουργικό Reset των 2 Λεπτών

(Σβήνει τον συναγερμό στο νευρικό σύστημα)

Βρες μια καρέκλα — οποιαδήποτε.

Κάτσε με τα πόδια να πατάνε κάτω.

Στήριξε τα χέρια στους μηρούς.

Κλείσε τα μάτια.

Κάνε 4 κύκλους αναπνοής ως εξής:

- Εισπνοή 4 δευτερόλεπτα
- Μικρή παύση 2 δευτερόλεπτα
- Αργή εκπνοή 6 δευτερόλεπτα

Το κάνουμε μόνο για 2 λεπτά.

Γιατί δουλεύει:

Η μακριά και ήρεμη εκπνοή, λέει στο αυτόνομο νευρικό σύστημα:

«Δεν κινδυνεύω αυτή τη στιγμή».

Αν μπορείς να το κάνεις 2 φορές μέσα στην ημέρα, ακόμη καλύτερα.

2. Η Ερώτηση της Ημέρας (ταυτότητα σε πρώτο επίπεδο)

Σήμερα δεν ρωτάς: «Τι πρέπει να κάνω;» Αυτή η ερώτηση σε **κατέστρεψε.**

Ρωτάς μόνο: «Τι χρειάζομαι σήμερα;»

Γράψε την απάντηση σε μία γραμμή.

Δεν θέλει ανάλυση. Δεν θέλει ανάπτυξη. Θέλει *ειλικρίνεια*.

Παραδείγματα που θα δεις να γράφουν οι άνθρωποι:

- «Χρειάζομαι να μην μιλήσω πολύ.»
- «Χρειάζομαι να μην με πιέσω με στόχους.»
- «Χρειάζομαι να σταματήσω για λίγο.»
- «Χρειάζομαι λίγη ησυχία.»
- «Χρειάζομαι να είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου.»
- «Χρειάζομαι να κοιμηθώ νωρίς.»

Η απάντηση είναι το πρώτο “κουμπί” της επανεκκίνησης.

3. Το Μικρο-Βήμα Κίνησης (2 λεπτά μόνο)

Δεν θέλουμε άσκηση. Θέλουμε **επανένταξη στο σώμα**.

Κάνε ένα από τα παρακάτω:

- 2 λεπτά περπάτημα μέσα στο σπίτι
- 10 πολύ αργές, συνειδητές διατάσεις των χεριών
- 10 αργές κυκλικές κινήσεις ώμων ή αυχένα
- 1 λεπτό αργό βηματισμό (σε στυλ σημειωτόν) στο ίδιο σημείο

Ο μόνος στόχος είναι να ξυπνήσει το σώμα από το «ψυχολογικό μούδιασμα».

4. Το Μικρο-Όριο της Ημέρας

Για να σταματήσει η εσωτερική πτώση, χρειάζεται ένα μικρό “όχι”.

Διάλεξε κάτι που σε πιέζει υπερβολικά και πες ευγενικά:

«Σήμερα δεν μπορώ — θα το δω αύριο.»

Ένα μικρό όριο έχει τεράστια ψυχολογική αξία.

Λειτουργεί σαν δήλωση προς τον εαυτό σου:

«Δεν θα με ξαναρίξω άλλο.»

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας

Διάλεξε να έχεις κάνει ένα από τα παρακάτω:

- Άδειασες έναν μικρό χώρο (π.χ. τακτοποίησες μια τσάντα, ένα συρτάρι)
- Ήπιες 2 ποτήρια νερό
- Έκανες 2 λεπτά αναπνοή
- Περπάτησες 2 λεπτά
- Έστειλες ένα μήνυμα που απέφευγες
- Είπες ένα μικρό “όχι”

Ο λόγος που ορίζουμε μικρή νίκη:

- Το νευρικό σύστημα δεν μπορεί να ξεκινήσει με απαιτήσεις.
- Θέλει *επιτυχία*, όχι πίεση.
- Η μικρή νίκη είναι το πρώτο σημάδι ότι η **πτώση σταματάει**.

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 1

- Σταματάει η καθοδική πορεία.
- Το σώμα αντιλαμβάνεται «ασφάλεια».
- Ο εγκέφαλος ηρεμεί από τον συνεχόμενο συναγερμό.
- Ξεκινάς να επαναφέρεις τον εαυτό σου στο παρόν.
- Μπαίνει η βάση για αλλαγή — χωρίς δύναμη, αλλά με *κατεύθυνση*.

Αν κάνεις μόνο αυτά σήμερα, έχεις κάνει ήδη **πολλά περισσότερα** από ό,τι νομίζεις.

Αύριο θα χτίσουμε πάνω σε αυτό.

ΗΜΕΡΑ 2 — Ξύπνα το Σώμα, Ξύπνα τον Εγκέφαλο

Χθες έκανες κάτι σπουδαίο:

Σταμάτησες την κατάρρευση!

Σήμερα κάνουμε το επόμενο βήμα: όχι να τρέξεις, όχι να πιεστείς, όχι να αλλάξεις τη ζωή σου, αλλά να δώσεις ένα σαφές μήνυμα στο νευρικό σου σύστημα:

«Είμαι εδώ. Ξυπνάω. Επανέρχομαι.»

Η Ημέρα 2 αφορά την «*ενσώματη επανασύνδεση*».

Δεν μας νοιάζει η απόδοση. Μας νοιάζει η απλή επαφή.

1. Το Πρωινό “Wake Up Signal” — 60 Δευτερόλεπτα

Κάθε πρωί, ο εγκέφαλος χρειάζεται ένα ξεκάθαρο σήμα:

«Η μέρα αρχίζει — και είμαι παρών.»

Το κάνουμε με κάτι απλό και **απολύτως βιώσιμο**:

- 20" διάταση χεριών ψηλά

Άνοιγμα θώρακα, τέντωμα, αναπνοή.

- 20" κύκλοι ώμων

Αργά, συνειδητά, όχι μηχανικά.

- 20" tapping σε στήθος και πόδια

Δηλαδή: Κάνεις με τα δάχτυλα, απαλό χτύπημα σε στήθος και πόδια.

Αυτό ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα.

Γιατί δουλεύει:

Ξεκολλάει τον εγκέφαλο από το freeze mode.

Ξυπνάει το σώμα χωρίς καταπόνηση.

Δίνει καθαρό νευρολογικό σήμα εγρήγορσης.

Εμπιστεύσου αυτή τη διαδικασία και μην τη βρίσκεις ανούσια!

2. Το Τελετουργικό “Είμαι Παρών στο Σώμα μου” — 2 Λεπτά

Βρες μια θέση που σε βολεύει, κάτσε, και κάνε το εξής:

- Τοποθέτησε μια παλάμη στο στήθος και μία στο στομάχι.

Απλώς νιώσε. Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα.

- **Ρώτα:** «Πού νιώθω ένταση;»

Προσοχή: Χωρίς να προσπαθήσεις να τη λύσεις.

- **Πες δυνατά (ή από μέσα σου):** “Σε ακούω.”

Αυτό είναι το πρώτο βήμα της ενσώματης αποκατάστασης.

Γιατί δουλεύει:

Το σώμα σταματά να αισθάνεται «αόρατο».

Ξαναχτίζεται η σχέση “εγώ - σώμα”, που είχε κοπεί από την κόπωση.

3. Η Mini Περιπατητική Πρόκληση — 5 Λεπτά

Σήμερα θέλουμε λίγο περισσότερη κίνηση. Αλλά **όχι** για κάψιμο θερμίδων.

μόνο για νευρολογική ενεργοποίηση.

Κανόνας:

Περπάτημα 5 λεπτά, με πολύ χαλαρό ρυθμό.

Όχι ένταση.

Όχι πίεση.

Μόνο κίνηση.

Αν μπορείς, κάν' το έξω. Αν όχι, στο σπίτι — δεν έχει σημασία.

Γιατί δουλεύει:

Το περπάτημα είναι η πιο φυσική μορφή “reboot” για τον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Αυξάνει τη ροή αίματος, μειώνει την κορτιζόλη, ανοίγει το οπτικό πεδίο και μειώνει τον εσωτερικό θόρυβο. Πέντε λεπτά φτάνουν.

4. Η Ψυχική Άσκηση της Ημέρας — “Η Μικρή Αλήθεια”

Σήμερα γράφεις *μία* πρόταση. **Μόνο μία!!!**

«Αυτό που με κουράζει περισσότερο αυτή την περίοδο είναι...»

Γράψε ό,τι βγει.

Χωρίς φόβο. Χωρίς φιλτράρισμα. Χωρίς καλλωπισμό.

Κανείς δεν θα το δει!!!

Γιατί δουλεύει:

Η ειλικρίνεια σπάει το πάγωμα.

Η ασάφεια σε εξαντλεί. Δεν έχεις χάρτη πορείας και ορατότητα! Σε τυφλώνει!

Η σαφήνεια σε ανακουφίζει. Βλέπεις!

Με μια πρόταση, ο εγκέφαλος ξέρει πού βρίσκεται. Και όταν ξέρει, η πίεση πέφτει.

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας — 1% Αύξηση Συνδεσιμότητας

Διάλεξε μία νίκη που θα κάνεις σήμερα για να «κλείσεις» τη μέρα:

- Τακτοποίησε έναν μικρό χώρο 1 λεπτού.
- Πιες ένα ποτήρι νερό **συνειδητά**, όχι βιαστικά.
- Κάνε 3 βαθιές αναπνοές πριν από ένα γεύμα.
- Στείλε ένα μήνυμα που αναβάλεις εδώ και μέρες.
- Πέρνα μόνο για 5 λεπτά χωρίς κινητό. Συνειδητά. Όχι γιατί «έτυχε».

Δεν θέλουμε δραματική αλλαγή. Θέλουμε *μονοπάτι* προς την αλλαγή.

Κάθε μικρή νίκη λέει στο σύστημά σου: **«Κοίτα... κάνουμε βήματα!**

Συνεχίζουμε!»

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 2

- Ξυπνάς το σώμα **χωρίς να το τρομάξεις**.
- Στέλνεις νευρολογικό μήνυμα επαναφοράς.
- Αποκτάς **επίγνωση** της εσωτερικής σου κατάστασης.
- Επανέρχεται μια αίσθηση **παρουσίας** (που είχες χάσει).
- Ο εγκέφαλος αρχίζει να βλέπει την αλλαγή σαν **εφικτή**, όχι σαν απειλή.

Αυτό που χτίζουμε είναι η *βάση της κινητοποίησης*, και όχι η ίδια η κινητοποίηση.

Αύριο θα κάνουμε το βήμα που αρχίζει να αλλάζει τον τρόπο που σκέφτεσαι.

ΗΜΕΡΑ 3 — Η Εσωτερική Ανασύνταξη

(Ξεκαθάρισε τον εσωτερικό θόρυβο — δώσε μορφή στη σκέψη)

Η Ημέρα 3 είναι η μέρα που θα πεις:

«Α, τώρα καταλαβαίνω τι μου συμβαίνει — και μπορώ να το διαχειριστώ.»

Μέχρι τώρα:

- Σταμάτησες την πτώση.
- Ξύπνησες το σώμα.
- Έδωσες τα πρώτα σήματα επαναφοράς.

Σήμερα κάνουμε κάτι εξίσου κρίσιμο: **σταματάμε την εσωτερική φλυαρία που σε εξαντλεί.**

Η ψυχοσωματική κόπωση δεν προέρχεται μόνο από τις ευθύνες.

Προέρχεται από τον *ασταμάτητο εσωτερικό διάλογο* που δεν έχει μορφή, ούτε κατεύθυνση, ούτε τέλος.

Η Ημέρα 3 είναι για να τον βάλουμε σε τάξη.

1. Το Τελετουργικό «Άδειασμα Νου» — 3 Λεπτά

Πάρε ένα χαρτί (όχι το κινητό σου).

Γράψε για 3 λεπτά, χωρίς φιλτράρισμα, ό,τι σκέψη κυκλοφορεί στο κεφάλι σου.

Μπορεί να είναι:

- Άγχη
- Υποχρεώσεις
- Φόβοι
- Εκκρεμότητες
- Παράπονα
- Ενοχές
- Σκέψεις χωρίς νόημα (“τι ώρα είναι;”, “να πάρω ψωμί;”, “ξεχάστηκα;”)

Δεν τα οργανώνεις... Δεν τα κρίνεις... Δεν τα λύνεις...

Απλώς τα βγάζεις από το κεφάλι σου.

Γιατί δουλεύει:

Ο εγκέφαλος **δεν ξεχωρίζει** σκέψεις από απειλές. Οπότε, όταν “φορτώνει”, ανεβαίνει το στρες. Όταν τα **δει** στο χαρτί, κατεβάζει αμέσως ένταση.

2. Η Άσκηση «Τι Είναι Δικό Μου και Τι Δεν Είναι»

Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

Από το χαρτί που έγραψες, κύκλωσε **μόνο** όσα εξαρτώνται πραγματικά από εσένα.

Συνήθως θα είναι μόνο το 10–20% των πραγμάτων.

Τα υπόλοιπα είναι φόρτος που έχεις βάλει στην πλάτη σου... **από** συνήθεια.

Τώρα γράψε δίπλα:

«Αυτό δεν είναι δική μου ευθύνη.»

Γιατί δουλεύει:

Η εξάντληση δεν έρχεται από όσα πρέπει να κάνεις. Έρχεται από όσα **νομίζεις** ότι πρέπει να κάνεις.

3. Το Μικρο-Βήμα Δομής — Κανόνας 3 για Σήμερα

Γράψε 3 πράγματα που *όντως* χρειάζεται να γίνουν σήμερα.

Μόνο 3! Ούτε 4... Ούτε 10...

Και κάνε τα **κατά προτεραιότητα:**

1 → 2 → 3

Οι υπόλοιπες εκκρεμότητες είναι για αύριο ή για ποτέ.

Γιατί δουλεύει:

Το νευρικό σύστημα **δεν αντέχει “χαοτικές λίστες”**. Αντέχει **συγκεκριμένο μονοπάτι**.

4. Η Ψυχική Άσκηση της Ημέρας — Ο Πυρήνας της Κούρασης

Σήμερα απαντάς σε μία πρόταση:

«Αυτό που πραγματικά με εξαντλεί είναι...»

Προσοχή:

Αυτό ΔΕΝ είναι το ίδιο με την Ημέρα 2.

Η Ημέρα 2 απαντούσε στην *επιφάνεια της κούρασης*. Η Ημέρα 3 απαντά στην *ρίζα*.

Παραδείγματα ανθρώπων:

- «Με εξαντλεί ότι δεν νιώθω ποτέ ότι αρκώ.»
- «Με εξαντλεί ότι δεν έχω καθαρή κατεύθυνση.»
- «Με εξαντλεί ότι πρέπει να είμαι δυνατός για όλους.»
- «Με εξαντλεί η μοναξιά.»
- «Με εξαντλεί ότι δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να ζητήσει βοήθεια.»

Η απάντηση είναι η αρχή της θεραπείας.

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας — Τακτοποίηση 2 Λεπτών

Διάλεξε έναν από τους παρακάτω χώρους:

- Τραπεζάκι
- Κομοδίνο
- Ένα ράφι
- Την τσάντα σου
- Το inbox σου (5 email max)

Και τακτοποίησέ τον για 2 λεπτά μόνο.

Γιατί δουλεύει:

Το περιβάλλον οργανώνει το μυαλό. **Η τάξη γύρω σου γίνεται τάξη μέσα σου.**

Και η μικρή νίκη της Ημέρας 3, δημιουργεί το πρώτο *αίσθημα ελέγχου*.

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 3

- Βγάζεις τον εγκέφαλο από το χάος.
- Μειώνεις 30–40% του ψυχικού θορύβου.
- Ξεχωρίζεις ευθύνες από φορτία.
- Αποκτάς εσωτερική καθαρότητα.
- Βλέπεις επιτέλους πού **πραγματικά** πονάς.
- Χτίζεις νευρικό σύστημα που μπορεί να **αλλάξει** ζωή — όχι να **επιβιώσει** απλώς.

Από αύριο, πατάμε πάνω σε αυτή τη νέα καθαρότητα και περνάμε σε πιο ενεργητικά βήματα.

ΗΜΕΡΑ 4 — Επανενεργοποίηση & Προστασία της Ενέργειας

(Ξύπνα τη δύναμη σου — αλλά μην την αφήσεις να χυθεί)

Μέχρι τώρα έχεις:

- Κατεβάσει «συναγερμούς»,
- Ξυπνήσει το σώμα σου,
- Οργανώσει τον νου σου.

Σήμερα κάνουμε ένα σημαντικό, λεπτό και ώριμο βήμα:

Ξεκινάμε να ανεβάζουμε ενέργεια. Αλλά χωρίς να την αφήσουμε να διαρρεύσει σε ό,τι δεν αξίζει.

Η Ημέρα 4 είναι η μέρα που λες για πρώτη φορά:

«Νιώθω λίγο καλύτερα... αλλά αυτή τη φορά δεν θα το χαλάσω.»

1. Το Energy Boost Ritual — 3 Λεπτά Κίνηση Στόχευσης

Είναι η πιο “ενεργητική” άσκηση των πρώτων ημερών, αλλά και πάλι μικρή, βιώσιμη και ήπια.

Κάνε το εξής για 3 λεπτά συνολικά:

- **30" δυναμικό άνοιγμα θώρακα**

Τεντώματα, ανάσες. Σαν να ανοίγεις χώρο μέσα σου.

- **30" χορευτικά βηματάκια**

Ρυθμικά, σαν χορευτικό βήμα. Αργά και ανάλαφρα.

- **30" περιστροφές κορμού**

Ο κορμός χαλαρός, οι κινήσεις κυκλικές, απαλές.

- **30" ενεργητικές αναπνοές (3 κύκλοι)**

Εισπνοή από τη μύτη — εκπνοή από το στόμα.

Κάν' το μία φορά. Αν βγει εύκολα, κάν' το και δεύτερη.

Γιατί δουλεύει:

Αυτές οι κινήσεις ενεργοποιούν το **προμετωπιαίο**, ρίχνουν την κορτιζόλη και ανεβάζουν τη φυσική εγρήγορση.

Δεν θέλουμε κούραση. Θέλουμε ξύπνημα.

2. Η Άσκηση Διαρροών Ενέργειας — “Πού Χάνομαι;”

Σήμερα απαντάς σε μια από τις πιο σημαντικές ερωτήσεις του προγράμματος:

«Πού χάνω ενέργεια χωρίς να το καταλαβαίνω;»

Γράψε 3–5 πράγματα.

Παραδείγματα άλλων ανθρώπων:

- Άσκοπο scrolling στα social
- Συνεχής διαθεσιμότητα σε όλους
- Ενοχές
- Προσπάθεια να εξηγή τον εαυτό μου γύρω μου και μέσα μου
- Το να κάνω τα πάντα μόνος μου
- Συνεχείς μικρο-αποφάσεις που μένουν εκεί
- Το “να μην απογοητεύσω κανέναν”

Μερικές φορές οι διαρροές δεν είναι πράξεις — είναι συναισθήματα, φοβίες, μικρές εσωτερικές συνήθειες.

Γιατί δουλεύει:

επειδή εκεί συνειδητοποιείς ότι δεν είσαι κουρασμένος επειδή “δεν αντέχεις”, αλλά επειδή **αιμορραγείς ενέργεια**.

Και η **επίγνωση** είναι η αρχή της θεραπείας.

3. Η Ασπίδα της Ημέρας — Το “Μικρό Όριο Προστασίας”

Σήμερα κάνεις ένα και μόνο ένα πράγμα:

Τραβάς ένα μικρό, προστατευτικό όριο.

Διάλεξε ένα:

- Κλείνεις τις ειδοποιήσεις σου για 2 ώρες.
- Δεν απαντάς σε κάποιο μήνυμα αμέσως.
- Λες: «σήμερα δεν μπορώ».
- Δεν παίρνεις πάνω σου κάτι που δεν είναι δικό σου.
- Ακυρώνεις ένα μικρό σχέδιο, για να ξεκουραστείς.

Ο στόχος:

Να σώσεις ενέργεια — όχι να βγάλεις περισσότερη.

Τα όρια δεν είναι εγωισμός. Είναι *επιβίωση*.

4. Η Ψυχική Άσκηση — «Τι θέλει σήμερα ο καλύτερός μου εαυτός;»

Στις προηγούμενες μέρες ρωτούσαμε τι χρειάζεσαι.

Σήμερα πάμε βαθύτερα.

Πρώτα:

«Αν ήμουν ο καλύτερος μου εαυτός, τι θα επέλεγα σήμερα για μένα;»

Γράψε μία πρόταση.

Αυτό δεν είναι στόχος. Είναι *κατεύθυνση*.

Και το νευρικό σύστημα λατρεύει την κατεύθυνση.

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας — Ανακτήσεις Ελαχίστου Ελέγχου

Διάλεξε μία “νίκη” από τις παρακάτω:

- 5 λεπτά περπάτημα σε ήρεμο ρυθμό.
- Τακτοποίηση 1 μικρού σημείου (π.χ. μια επιφάνεια).
- Ένα γεύμα που το έφαγες συνειδητά και όχι παθητικά.
- Είπες και έθεσες ένα όριο.
- Έκλεισες το κινητό για 5–10 λεπτά.

Μην το υποτιμάς.

Οι μικρές νίκες είναι *νευρολογικές υπογραφές*.

Κάθε φορά που τις κάνεις, ο εγκέφαλος μαθαίνει το:

«Εγώ ορίζω το τι γίνεται μέσα μου.»

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 4

Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

- Ανεβάζεις απαλά τα επίπεδα ενέργειας.
- Σταματάς τις αόρατες διαρροές που σε εξαντλούν.
- Καλλιεργείς το πρώτο πραγματικό αίσθημα εσωτερικής δύναμης.
- Χτίζεις τα πρώτα όρια, όχι από άμυνα, αλλά από **αξία**.
- Νιώθεις πιο δυνατός με λιγότερη προσπάθεια — αυτό είναι το κλειδί.

Η Ημέρα 4 είναι το σημείο που συνήθως λες:

«Επιτέλους νιώθω ότι κάτι αλλάζει.»

Από αύριο μπαίνουμε σε ακόμα πιο βαθιά νερά:

ΗΜΕΡΑ 5 — Επανένωση Ταυτότητας & Προσωπική Αλήθεια

(Βρες τον άνθρωπο που χάθηκε μέσα στην κόπωση)

Υπάρχει ένα σημείο σε κάθε διαδρομή επανεκκίνησης όπου ο άνθρωπος σταματά να προσπαθεί απλώς να επιβιώσει... και αρχίζει να θυμάται **ποιος είναι**.

Αυτό το σημείο είναι η σημερινή μέρα!

Η ψυχοσωματική κόπωση δεν σου πήρε μόνο ενέργεια.

Σου πήρε:

- Τη φωνή σου,
- Τις προτεραιότητές σου,
- Τη θέλησή σου,
- Το δικαίωμα να ζητάς,
- Την αίσθηση του ποιος είσαι πίσω από όλους τους ρόλους.

Σήμερα, τα επιστρέφουμε!

1. Το Τελετουργικό «Επέστρεψα» — 1 Λεπτό

Κλείσε τα μάτια.

Πάρε μια ανάσα.

Και πες (δυνατά ή μέσα σου):

«Είμαι εδώ. Επιστρέφω σε μένα.»

Αυτό το τελετουργικό λειτουργεί σαν *νευρικό σημάδι παρουσίας*. Δεν είναι μάντρα. Είναι δήλωση!

Και το νευρικό σύστημα αγαπά τις δηλώσεις.

2. Η Μεγάλη Άσκηση — «Ποιος Ήμουν Πριν Κουραστώ;»

Γράψε 4–6 προτάσεις που ξεκινούν με:

«Πριν κουραστώ τόσο, ήμουν κάποιος που...»

Παραδείγματα ανθρώπων:

- “...γελούσε πιο εύκολα.”
- “...είχε όρεξη να δοκιμάζει.”
- “...είχε ενέργεια για τους αγαπημένους του.”
- “...έβρισκε χαρά σε μικρά πράγματα.”
- “...ήξερε τι θέλει.”
- “...είχε πιο καθαρό μυαλό.”

Δεν θέλουμε νοσταλγία. Θέλουμε αναγνώριση.

Ο άνθρωπος που ήσουν δεν έχει χαθεί. Απλώς έχει καλυφθεί από τις στάχτες της κόπωσης. Σήμερα καθαρίζουμε τις πρώτες.

3. Η Καθοριστική Ερώτηση — «Τι δεν είμαι πια διατεθειμένος να αντέξω;»

Η ερώτηση αυτή είναι “κόψε-ράψε”.

Σου ξεκαθαρίζει:

- Όρια
- Αξίες
- Ανάγκες
- Τι σε εξαντλεί και τι πρέπει να τελειώσει

Γράψε 3 προτάσεις που ξεκινούν με:

«Δεν είμαι πια διατεθειμένος να...»

Παραδείγματα:

- “...να είμαι πάντα διαθέσιμος.”
- “...να φορτώνομαι ευθύνες άλλων.”
- “...να υποτιμώ τις ανάγκες μου.”
- “...να κάνω τον δυνατό όταν δεν είμαι.”
- “...να απολογούμαι επειδή χρειάζομαι χρόνο.”

Αυτή η άσκηση κάνει κάτι βαθύ:

***Βγάζει τον αναγνώστη από το ρόλο του “κουρασμένου”
και τον βάζει στον ρόλο του “ανθρώπου που ορίζει”.***

4. Η Άσκηση Ταυτότητας — Ο Άνθρωπος που Θέλω να Γίνω

Γράψε 3 προτάσεις που ξεκινούν με:

«Ο άνθρωπος που θέλω να γίνω...»

Μην γράφεις γενικότητες τύπου “θέλω να είμαι καλύτερος”.

Γράψε συγκεκριμένα.

Παραδείγματα:

- “...νιώθει ηρεμία μέσα του.”
- “...φροντίζει το σώμα του με συνέπεια.”
- “...δεν ζητιανεύει αποδοχή.”
- “...λέει ‘όχι’ με αξιοπρέπεια.”
- “...βρίσκει χρόνο για τον εαυτό του.”
- “...κινείται με σταθερότητα, όχι με άγχος.”

Αυτές οι προτάσεις είναι ο **χάρτης** της νέας ταυτότητας.

Δεν θα τις κάνεις πράξη σήμερα.

Αλλά ο εγκέφαλος χρειάζεται πρώτα τον χάρτη για να ξεκινήσει τη διαδρομή.

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας — 1 Πράξη Ταυτότητας

Διάλεξε *μία* μικρή πράξη που ταιριάζει στον άνθρωπο που θέλεις να γίνεις.

Παραδείγματα:

- Αν ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις έχει όρια → πες ένα μικρό «όχι».
- Αν ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις φροντίζει το σώμα του → πιες νερό ή περπάτησε 5 λεπτά.
- Αν ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις είναι ήρεμος → κάνε 3 αργές αναπνοές.
- Αν ο άνθρωπος που θέλεις να γίνεις οργανώνει → τακτοποίησε 2 λεπτά τον χώρο σου.

Στόχος:

Ένα μικρό βήμα που λέει στο σύστημά σου: “Είμαι ήδη αυτός ο άνθρωπος — ξεκινάω τώρα!”

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 5

- Ανασύρεις την πραγματική σου ταυτότητα από την κόπωση.
- Βλέπεις καθαρά ποιος **έγινες** επειδή **εξαντλήθηκες** — και ποιος **θέλεις να είσαι**.
- Βάζεις βάσεις αυτοαξίας.
- Δημιουργείς εσωτερικό χάρτη.
- Παίρνεις την πρώτη ουσιαστική προσωπική απόφαση.
- Κάνεις πράξη την ταυτότητα που θέλεις να χτίσεις.

Η Ημέρα 5 είναι η ψυχολογική σου αναγέννηση.

Από αύριο, περνάμε σε ένα νέο επίπεδο...

ΗΜΕΡΑ 6 — Η Δόμηση της Νέας Πραγματικότητας

*(Χτίζεις αυτό που **θέλεις** να είσαι — όχι αυτό που σε **άφησε** η κόπωση)*

Η αλήθεια είναι απλή:

Κανείς δεν αλλάζει επειδή «το θέλει».

Αλλάζει επειδή **χτίζει** στη ζωή του αυτό που θέλει να γίνει.

Σήμερα, κάνουμε το πιο **ώριμο** βήμα του προγράμματος:

Μετατρέπουμε την ταυτότητα σε καθημερινή πράξη με τρόπο τόσο μικρό και βιώσιμο που **δεν μπορεί να αποτύχει!**

1. Το Ritual Ευθυγράμμισης — “Μία Σκέψη, Ένα Βήμα”

Πάρε ένα λεπτό και ξαναδιάβασε αυτά που έγραψες χθες:

- Ποιος θέλεις να είσαι;
- Τι δεν είσαι πλέον διατεθειμένος να αντέξεις;
- Τι χρειάζεται ο καλύτερος σου εαυτός;

Τώρα κάνε την άσκηση της ημέρας:

Γράψε μία πρόταση που ξεκινά με:

«Σήμερα επιλέγω να φερθώ σαν τον άνθρωπο που...»

Παραδείγματα:

- “...θέλει ειρήνη στη ζωή του.”
- “...τιμά το σώμα του.”
- “...σέβεται τον χρόνο του.”
- “...δεν θυσιάζει τον εαυτό του για να αρέσει.”
- “...προχωράει χωρίς άγχος.”

Η Ημέρα 6 είναι η μέρα που η ταυτότητα γίνεται *πράξη*.

2. Η Μία Πράξη Ευθυγράμμισης — Η “Signature Action”

(υπογεγραμμένη πράξη)

Διάλεξε μία πράξη, μικρή αλλά *χαρακτηριστική* του **νέου** εαυτού σου.

Δεν θα αλλάξουμε τη ζωή σου σε μια μέρα.

Θα την αλλάξουμε με **μία υπογεγραμμένη πράξη** τη φορά.

Παραδείγματα:

- Ο νέος εαυτός μου θέλει ηρεμία → κάνω 3 βαθιές αναπνοές πριν μιλήσω.
- Ο νέος εαυτός μου θέλει σεβασμό στον χρόνο → δεν απαντώ άμεσα σε όλα.
- Ο νέος εαυτός μου θέλει υγεία → τρώω ένα γεύμα με συνείδηση.
- Ο νέος εαυτός μου έχει όρια → λέω ένα ξεκάθαρο “όχι”.
- Ο νέος εαυτός μου είναι οργανωμένος → τακτοποιώ 2 λεπτά τον χώρο μου.

Αυτή η μικρή πράξη λέγεται **signature action** *(υπογεγραμμένη πράξη)*, γιατί υπογράφει την αλλαγή.

Αν την κάνεις καθημερινά, αλλάζει το ποιος είσαι.

3. Το Σύστημα των 3 Μικρο-Στηριγμάτων

(Η πιο σημαντική δομική άσκηση της ημέρας)

Γράψε 3 μικρο-στήριγματα που θέλεις να υπάρχουν στη νέα σου ζωή.

Τι είναι τα “στήριγματα”;

Είναι οι μικρές **καθημερινές συνήθειες**, που υποστηρίζουν τον νέο εαυτό σου.

Τα στηρίγματα πρέπει να είναι:

- Μικρά
- Εύκολα
- Βιώσιμα
- Χαμηλού κόστους
- Χαμηλής ενέργειας
- Σταθερά

Παραδείγματα:

1. 3 λεπτά αναπνοή το πρωί.
2. 5 λεπτά περπάτημα μέσα στη μέρα.
3. 2 λεπτά τακτοποίηση χώρου το βράδυ.

ή

1. 1 μικρό «όριο» την ημέρα.
2. 1 ποτήρι νερό συνειδητά.
3. 1 στιγμή ηρεμίας πριν κοιμηθείς.

Αυτά τα τρία μικρά στηρίγματα είναι η **σκελετική δομή** της νέας πραγματικότητας.

4. Η Άσκηση Προτεραιοτήτων: “Τα 3 Πράγματα που Πραγματικά Μετράνε”

Σήμερα γράφεις **μόνο** τρία (3) πράγματα που θέλεις να δώσεις ενέργεια.

Όχι τα πάντα. Μόνο αυτά που έχουν νόημα.

Παραδείγματα:

- “Η ψυχική μου ηρεμία.”
- “Η φροντίδα του σώματός μου.”
- “Η οργάνωση του χώρου μου.”
- “Η προτεραιότητα της υγείας μου.”
- “Το να μην ξανακυλήσω στην υπερκόπωση.”

Και τώρα η μαγική φράση:

«Ό,τι δεν χωράει σε αυτά, δεν χωράει στη σημερινή μου ενέργεια.»

Αυτό είναι ώριμο. Αυτό είναι θεραπεία. Αυτό είναι ταυτότητα!

5. Η Μικρή Νίκη της Ημέρας — Απόδειξη Μετάβασης

Διάλεξε μία “νίκη” που δείχνει ότι πέρασες από τον παλιό στον νέο σου εαυτό.

Παραδείγματα:

- Είπες “όχι” σε κάτι που παλιά θα έλεγες “ναι”.
- Έβαλες όριο εκεί που παλιά θα άντεχες σιωπηλά.
- Έδωσες προτεραιότητα σε σένα αντί για όλους.
- Έκανες την υπογεγραμμένη πράξη σου.
- Έμεινες συνεπής στα 3 στηρίγματα.

Αυτή η νίκη είναι η πρώτη απόδειξη:

«Δεν είμαι πια ο εξαντλημένος άνθρωπος που ήμουν.»

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 6

- Μετατρέπεις την ταυτότητα → σε συμπεριφορά.
- Χτίζεις καθημερινές μικρο-συνήθειες που στηρίζουν τον νέο άνθρωπο.
- Βάζεις τάξη, όρια και προτεραιότητες.
- Δημιουργείς αυτο-σεβασμό μέσω μικρών πράξεων.
- Βλέπεις απτά σημάδια αλλαγής σε πραγματικό χρόνο.

Η Ημέρα 6 είναι η μέρα που νιώθεις:

“Το έχω. Μπορώ να το κάνω. Ξαναγίνομαι ο εαυτός μου.”

Και τώρα...

Αύριο φτάνουμε στην κορύφωση:

ΗΜΕΡΑ 7 — Η Νέα Υπόσχεση Ζωής

(Κλείσε τον κύκλο. Άνοιξε τον καινούργιο.)

Φτάσαμε στην τελευταία μέρα.

Αν είσαι εδώ, έχεις ήδη κάνει κάτι που δεν φαίνεται από έξω, αλλά αλλάζει τα πάντα από μέσα:

Έχεις ξαναπάρει τον εαυτό σου στα χέρια σου.

Μπορεί να μην έχεις τεράστια ενέργεια.

Μπορεί να μην έχει λυθεί τίποτα τέλεια.

Μπορεί να μην έχουν φύγει όλα τα βάρη.

Αλλά έχει συμβεί κάτι σημαντικότερο:

Σταμάτησες να χάνεσαι.

Ξαναβρήκες το κέντρο σου.

Και τώρα μπορείς να χτίσεις πάνω σε αυτό.

Η Ημέρα 7 δεν είναι ημέρα δουλειάς.

Είναι ημέρα δέσμευσης.

1. Το Τελετουργικό Κλεισίματος — “Το Βήμα Μπροστά”

Κάτσε για ένα λεπτό.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Και πες:

«Έφτασα ως εδώ. Και από εδώ πάω μόνο μπροστά πλέον.»

Δεν χρειάζεται τίποτα άλλο.

Αυτό το τελετουργικό λειτουργεί σαν συναισθηματική **σφραγίδα** του 7ημέρου.

2. Η Άσκηση Ανασκόπησης — «Ποιος Ήμουν, Ποιος Είμαι Τώρα»

Γράψε δύο μικρές παραγράφους:

A. Πριν ξεκινήσω...

Πώς ένιωθες πριν την Ημέρα 1;

Τι σε βάραινε;

Τι σε δυσκόλευε στο να πάρεις μπρος;

B. Σήμερα...

Πώς νιώθεις τώρα;

Τι έχει αλλάξει έστω και λίγο;

Πού νιώθεις ότι ανέκτησες έλεγχο;

Αυτό δεν είναι απλή ανασκόπηση.

Είναι καθρέφτης εξέλιξης.

Ο εγκέφαλος χρειάζεται να “δει” την αλλαγή για να την σταθεροποιήσει.

3. Η Μεγάλη Ερώτηση — «Τι δεσμεύομαι να συνεχίσω;»

Εδώ δημιουργούμε την *προσωπική σου υπόσχεση ζωής*.

Γράψε μία (1) πρόταση που ξεκινά με:

«Δεσμεύομαι να συνεχίσω...»

Παραδείγματα:

- “...να προστατεύω την ενέργειά μου κάθε νέα μέρα.”
- “...να βάζω μικρά όρια κάθε νέα μέρα.”
- “...να φροντίζω το σώμα μου χωρίς ενοχές κάθε νέα μέρα.”
- “...να μην αφήνω τον εαυτό μου να ξανακυλήσει στην εξάντληση κάθε νέα μέρα.”
- “...να κάνω κάθε νέα μέρα μικρά βήματα, όχι μεγάλες υποσχέσεις.”

Η δέσμευση δεν χρειάζεται να είναι τέλεια. Χρειάζεται να είναι αληθινή.

4. Ο Κανόνας της Συνέχειας — «Το 1% Κάθε Μέρα»

Από εδώ και πέρα, ο νέος τρόπος ζωής δεν χτίζεται με άλματα.

Χτίζεται με **1% βελτίωση την ημέρα**.

Κάνε το πρόγραμμα:

- 2 λεπτά αναπνοή
- 2–5 λεπτά κίνηση
- 2 λεπτά τάξη
- 1 όριο
- 1 μικρή πράξη ταυτότητας

Αυτά τα μικρά μονοπάτια θα σε κρατήσουν:

- Σταθερό
- Ήρεμο
- Λειτουργικό
- Ανθεκτικό
- Και μακριά από την επιστροφή στην εξάντληση.

Ο στόχος δεν είναι η τελειότητα. Ο στόχος είναι **η συνέπεια του 1%**.

5. Η Τελική Μικρή Νίκη — Απόδειξη Ότι Μπορείς

Διάλεξε μία νίκη που θα κάνεις σήμερα για να «κλείσεις» το πρόγραμμα.

Μπορεί να είναι:

- Μία βαθιά αναπνοή με τα μάτια κλειστά
- 5 λεπτά περπάτημα
- 2 λεπτά οργάνωση
- 1 μικρό «όχι»
- 1 ποτήρι νερό συνειδητά
- ή απλώς... λίγη ησυχία **χωρίς ενοχή!**

Το θέμα δεν είναι η πράξη. Το θέμα είναι η απόδειξη του ότι:

«Μπορώ να συνεχίσω. Μπορώ να αλλάξω. Μπορώ να ζήσω αλλιώς.»

Τι πετυχαίνεις με την Ημέρα 7

- Κλείνεις τον κύκλο της εξάντλησης.
- Αναγνωρίζεις την αλλαγή σου.
- Δημιουργείς προσωπική υπόσχεση ζωής.
- Θέτεις κανόνες συνέχειας.
- Χτίζεις την ταυτότητα που θα σε στηρίξει τους επόμενους μήνες.
- Μπαίνεις σε νέα τροχιά — πιο ήρεμη, πιο συνειδητή, πιο δική σου.

Η Ημέρα 7 δεν είναι το τέλος. Είναι η αρχή της νέας εποχής σου!

5. ΚΛΕΙΣΙΜΟ — ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

****Αν έφτασες μέχρι το τέλος αυτού του εγχειριδίου, θέλω να θυμάσαι κάτι: δεν επέστρεψες απλώς στην ενέργεια σου — επέστρεψες στον εαυτό σου.****

Η ψυχοσωματική κόπωση σε έκανε να πιστέψεις ότι δεν έχεις δύναμη, ότι δεν έχεις έλεγχο, ότι δεν μπορείς να αλλάξεις.

Αλλά μέσα σε 7 ημέρες απέδειξες το αντίθετο.

- ✓ έβαλες **τάξη** σε έναν χαοτικό νου
- ✓ έδωσες **χώρο** στο σώμα σου να ανασάνει
- ✓ βρήκες τη **φωνή σου**
- ✓ αναγνώρισες την **αλήθεια σου**
- ✓ έκανες **πράξεις** που πριν έμοιαζαν αδύνατες
- ✓ **απέδειξες** ότι είσαι *ακόμη εδώ!*

Από εδώ και πέρα δεν χρειάζεται να κάνεις άλματα.

Χρειάζεται μόνο να συνεχίσεις **όπως έμαθες: με 1% πρόοδο την ημέρα, με μικρές νίκες, με μικρά όρια, με μικρές πράξεις που λένε:**

«Δεν το εγκαταλείπω. Δεν εγκαταλείπω εμένα.»

Αν κάποτε νιώσεις ότι η διαδρομή γίνεται πάλι βαριά, ή ότι χρειάζεσαι έναν άνθρωπο να σε κρατήσει προσανατολισμένο:

Είμαι εδώ.

Αυτή είναι η δουλειά μου.

Αυτό είναι το λειτούργημά μου.

Μέχρι τότε — συνέχισε.

Απαλά, σταθερά, ανθρώπινα.

Με το βλέμμα μπροστά.

Αυτό το 7ήμερο ήταν η αρχή.

Η ζωή σου σε περιμένει!

ΤΕΛΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Όταν το διάβασμα δεν είναι αρκετό

Αν έφτασες μέχρι εδώ, πιθανότατα έχεις ήδη κάνει κάτι σημαντικό:
σταμάτησες για λίγο να πιέζεις τον εαυτό σου.

Ίσως κατάλαβες τι σου συμβαίνει.

Ίσως είδες τον εαυτό σου σε όσα διάβασες.

Ίσως ένιωσες μια μικρή ανακούφιση, όχι επειδή “λύθηκαν όλα”, αλλά επειδή κάτι μπήκε στη θέση του.

Αυτό από μόνο του έχει αξία.

Όμως υπάρχει κάτι που χρειάζεται να ειπωθεί καθαρά.

Υπάρχουν στιγμές που η πληροφορία δεν αρκεί!

Αν αυτές τις ημέρες νιώθεις ότι:

- Καταλαβαίνεις τι σου συμβαίνει, αλλά δυσκολεύεσαι να το κρατήσεις στην πράξη
- Ξεκινάς με καλή πρόθεση και μετά “γλιστράς”
- Ξέρεις τι θα σε βοηθούσε, αλλά δεν έχεις χώρο ή ενέργεια να το στηρίξεις μόνος σου...

Τότε αυτό **δεν σημαίνει ότι δεν προσπαθείς αρκετά.**

Συνήθως σημαίνει ότι το σύστημα σου είναι ήδη κουρασμένο.

Και τα κουρασμένα συστήματα **δεν αυτορρυθμίζονται εύκολα χωρίς πλαίσιο.**

Η αποκατάσταση δεν είναι μοναχική διαδικασία

Υπάρχει ένα σημείο όπου η αυτοβοήθεια κάνει ό,τι μπορεί.

Και μετά χρειάζεται κάτι διαφορετικό:

- Εξωτερικός ρυθμός
- Σαφή όρια
- Συνοδεία
- Σταθερό πλαίσιο

Όχι για να σε “σώσει” κάποιος.

Αλλά για να **μην χρειάζεται να κρατάς τα πάντα μόνος σου.**

Πότε έχει νόημα να ζητήσεις υποστήριξη

Η δομημένη υποστήριξη δεν είναι για όλους.

Έχει νόημα όμως αν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σε αυτά:

- Έχεις ξεπεράσει τα ψυχικά σου όρια περισσότερες από μία φορές
- Φοβάσαι ότι αν χαλαρώσεις λίγο, θα ξαναγυρίσεις πίσω
- Έχεις κουραστεί να “ξεκινάς από την αρχή”
- Δεν θέλεις άλλες συμβουλές, θέλεις **σταθερότητα**

Αν δεν είσαι εκεί, είναι εντάξει.

Αυτός ο οδηγός μπορεί να σου είναι αρκετός για τώρα.

Αν νιώθεις ότι χρειάζεσαι κάτι παραπάνω

Αν διαβάζοντας αυτά ένιωσες ένα ήσυχο “ναι, μάλλον εδώ είμαι”!

Μπορείς να μου γράψεις τη λέξη:

«ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ»

Και θα σου εξηγήσω:

- Αν μπορώ να σε βοηθήσω
- Και αν ναι, με ποιον τρόπο και πλαίσιο

Χωρίς πίεση.

Χωρίς υποχρέωση.

Χωρίς να χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα.

Κλείνοντας

Δεν χρειάζεται να γίνεις καλύτερος άνθρωπος.

Χρειάζεται να μπορείς να **σταθείς**.

Και αυτό, όταν συμβαίνει σωστά, δεν γίνεται με θόρυβο — γίνεται με ηρεμία.

Ό,τι κι αν επιλέξεις από εδώ και πέρα, να θυμάσαι αυτό:

"Η κόπωση δεν είναι αποτυχία.

Είναι μήνυμα."

Και το άκουσες...

Με αγάπη...

Ιωακείμ Καραμανέας (*Kim Karamaneas*).

Nutritionist, Personal Trainer και NLP Coach.

Εγχειρίδιο Επιβίωσης από την Ψυχοσωματική Κόπωση

Για όσους κουράστηκαν να κουράζονται. Η ψυχοσωματική κόπωση είναι η σιωπηλή πανδημία της εποχής μας. Κανείς δεν τη βλέπει απ' έξω — αλλά τη νιώθεις σε κάθε ανάσα, σε κάθε πρωινό ξύπνημα, σε κάθε «δεν μπορώ άλλο» που δεν λες δυνατά.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι μια θεωρία. Δεν είναι μια λίστα συμβουλών. Είναι μια 7ήμερη επανεκκίνηση για ανθρώπους που έχουν εξαντληθεί, χαθεί, παγώσει... Και θέλουν να επιστρέψουν στον εαυτό τους χωρίς να πιεστούν, χωρίς να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ή να νιώσουν ανεπαρκείς.

Μέσα από μικρά, βιώσιμα βήματα, θα μάθεις:

- Να κατεβάζεις τον εσωτερικό συναγερμό
- Να ξαναβρίσκεις το σώμα σου
- Να καθαρίζεις τον νου σου
- Να προστατεύεις την ενέργειά σου
- Να θυμάσαι ποιος είσαι
- Να χτίζεις τη νέα σου πραγματικότητα
- Να δίνεις υποσχέσεις που μπορείς να τηρήσεις
- Να κάνεις την αλλαγή επιτέλους εφικτή

Αυτές οι 7 ημέρες είναι η αρχή. Η συνέχεια είναι στα χέρια σου — και, αν τη χρειαστείς, μπορεί να είναι και στα δικά μου. Επανεκκίνηση δεν σημαίνει ξεκινάω από το μηδέν. Σημαίνει ξεκινάω διαφορετικά. Σημαίνει ξεκινάω ως “εγώ”.

Written by Kim Karamaneas: Nutritionist | Personal Trainer | NLP Coach

Specialist in Psychosomatic Recovery & Behavioral Change

www.karamaneas.com

