

ΜΕΤΑ ΤΙΣ 7 ΗΜΕΡΕΣ

Πώς συνεχίζεται ο Διακόπτης

Πριν συνεχίσεις

Αν τελείωσες τις 7 ημέρες, δεν σημαίνει ότι πρέπει να κάνεις κάτι παραπάνω.

Δεν υπάρχει επόμενο επίπεδο που “**χρωστάς**”.

Δεν υπάρχει βήμα που άφησες στη μέση.

Το 7ήμερο δεν ήταν εισαγωγή.

Ήταν **ο πυρήνας**.

Από εδώ και πέρα, ο Διακόπτης δεν δουλεύει με μέρες.

Δουλεύει με **στιγμές**.

Τι αλλάζει μετά το 7ήμερο

Στην αρχή, χρησιμοποιούσες τον Διακόπτη για να αντέξεις να πλησιάσεις σε κάτι που φοβόσουν.

Μετά το 7ήμερο, τον χρησιμοποιείς για να **μην εξαφανίζεσαι και να μη λιποτακτείς μπροστά στο φόβο σου και στις καταστάσεις**.

Όχι μόνο όταν ξεκινάς.

Αλλά κάθε φορά όταν:

- κάτι δεν πάει καλά
- κουράζεσαι
- κάνεις λάθος
- χάνεις ρυθμό
- φοβάσαι ότι “το χάλασες”

Εκεί είναι που συνήθως οι άνθρωποι σταματούν.

Ο Διακόπτης μπαίνει εκεί.

Ο Διακόπτης δεν λέει «προχώρα»

Λέει:

«Μείνε.»

Μείνε παρών.

Μείνε στο σώμα σου.

Μείνε στη στιγμή, **χωρίς να την ακυρώσεις.**

Η μεγαλύτερη αλλαγή μετά το 7ήμερο δεν είναι ότι κάνεις περισσότερα.

Είναι ότι μαθαίνεις πλέον να μη φεύγεις.

Και εκεί αλλάζει όλο το παιχνίδι!

Πώς χρησιμοποιείται πλέον

Δεν χρειάζεται να “κάνεις” ξανά τις 7 ημέρες.

Μπορείς όμως να επιστρέφεις σε κάθε μία, όποτε τη χρειαστείς.

- Όταν **αγχώνεσαι** χρησιμοποιείς την → **«Παρατήρηση»**
- Όταν κάτι **φαίνεται βουνό** χρησιμοποιείς την → **«Μικρότερη Εκδοχή»**
- Όταν **φοβάσαι να ξεκινήσεις** χρησιμοποιείς την → **«Πρόβα»**
- Όταν **κολλάς** χρησιμοποιείς το → **«Κατώφλι»**
- Όταν **θέλεις να φύγεις** χρησιμοποιείς την → **«Μικρή Παραμονή»**
- Όταν **χάνεις ρυθμό** χρησιμοποιείς την → **«Επανάληψη»**

Δεν είναι κύκλος.

Είναι **εργαλειοθήκη.**

Η μεγάλη διαφορά

Πριν, κάθε λάθος έμοιαζε με απόδειξη ότι “δεν μπορείς”.

Μετά τον Διακόπτη, το λάθος γίνεται απλώς **σημείο επιστροφής.**

Δεν λες πια: «Τα χάλασα.»

Λες: «Εδώ ενεργοποιώ τον Διακόπτη.»

Αυτό αλλάζει τα πάντα.

Όταν η ζωή δυσκολεύει

Θα υπάρξουν μέρες που:

- δεν θα έχεις όρεξη
- δεν θα έχεις δύναμη
- δεν θα πιστεύεις τίποτα απ' όλα αυτά

Ο Διακόπτης όμως, δεν απαιτεί πίστη.

Αρκεί μία μικρή εσωτερική κίνηση: *να μη φύγεις.*

Αν μείνεις, έστω και άτσαλα, είσαι ήδη μέσα.

Αυτό που πραγματικά εκπαιδεύεται

Δεν εκπαιδεύεις πειθαρχία.

Δεν εκπαιδεύεις στόχους.

Εκπαιδεύεις τη σχέση σου με τη δυσφορία.

Μαθαίνεις ότι:

- ο φόβος δεν σημαίνει κίνδυνο
- η ένταση δεν σημαίνει αποτυχία
- η παύση δεν σημαίνει τέλος

Και αυτή η γνώση δεν χάνεται πλέον.

Αν κάποια στιγμή θελήσεις περισσότερη στήριξη

Ο Διακόπτης μπορεί να δουλέψει μόνος του.

Και για πολλούς, αυτό αρκεί.

Αν όμως κάποια στιγμή νιώσεις ότι θέλεις συνοδεία σε αυτόν τον τρόπο, όχι πίεση, όχι πρόγραμμα, αλλά **παρουσία**, τότε ο Διακόπτης δεν είναι πια μόνο εργαλείο.

Γίνεται **πλαίσιο συνεργασίας**.

Δεν χρειάζεται να το αποφασίσεις τώρα.

Θα το καταλάβεις όταν είναι η στιγμή.

Κλείσιμο

Ο Διακόπτης δεν σε πάει κάπου.

Σε κρατά **εκεί που είσαι**, μέχρι να μπορείς να κινηθείς πιο πέρα χωρίς να διαλυθείς.

Και αυτό, για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι η πρώτη πραγματική αρχή!

Καλή Επιτυχία!



Joachim Karamaneas

Dance Where the Impossible Lives